أنتِ طالـــق

الكتـــــاب: أنت طالق/ علي حسين أحمد
المـــــؤلف: حسين، علي
النـــــوع: القصص العربية
الغلاف الخارجي والرسومات الداخلية: الفنان/ عمرو عكاشة

الطبـــــعة: الأولى/ القاهرة ٢٠١٠
عــدد الصفحات: ١٤٤ صفحة
المقـــــاس: ١٤×٢٠
تدمـــــك:
١ - القصص العربية

صرح للنشر والتوزيع

المدير العام: عبود مصطفى عبود
كورنيش المعادي بجوار مستشفى السلام الدولي، أبراج المهندسين (أ) برج (٢) الدور العاشر.
ت: (٢٥٢٤٠١٦٦) (٠٢)
البريد الإليكتروني: darsarh@gmail.com
www.dar-sarh.com
رقـم الإيداع: ٧٣٤٠ /٢٠١٠
الترقيم الدولي: 978-977-6382-09-1
ديوي ٨٠٣

أنتِ طـــالـــق

رؤية

م/ على حسين





الإهـــداء

إلـــى

صرح الثقافة والفكر.....دار صرح للنشر والتوزيع.

إلـــى

أحبابي ...أصدقائي...أهلي...إخوتي...

إلـــى

أجدادي – رحمهم الله

إلـــى

فلذة كبدي..ابني (أحمد علي).

إلـــى

رمز الأصالة والحكمة، وينبوع الحنان...أبي (حسين أحمد علي).

إلـــى

النسيم العليل ...زوجتي (سارة فؤاد).

م/ علي حسين.



تقديم

ربما، وللوَهْلة الأولى من رؤية القارئ لعنوان الكتاب أن يفهم أنها رواية أدبية بهذا الاسم (أنتِ طالق)، ولكن في الواقع هي ليست رواية، ولكنها رؤية واعية، ورسالة يتقدم بها الكاتب إلى كل إنسان وصل به العمر إلى سن الوعي للحياة الزوجية لكل ولد أو بنت لكل شاب أو فتاة، ولكل زوج وزوجة، وأخيرًا لكل أب أو أم . رسالة تحذيرية وتثقيفية، وتوعية للوصول بالحياة الزوجية منذ بدايتها إلى بَرّ الأمان، والهدف من هذه الرسالة: هو الوصول إلى تحجيم الشبح الذي يهدد الحياة الزوجية في المقام الأول، ويهدد المجتمع على مستوى النظرة الأكثر اتساعًا، وهذا (الشبح) هو السبب الحقيقي وراء اسم الكتاب، وهو (الطلاق) الذي أصبح شبحًا يهدد نسبةً لا يُستهان بها في مصر والوطن العربي.

فأردت أن أطرح رؤيتي الذاتية المتواضعة لكيفية محاربة شبح الطلاق ، وحتى ننسى هذه الجملة السيئة (أنت طالق) ونكتب رؤية جديدة تحمل عنوان (ستات مابتطلقش)!!..

تمهيد

هناك كثير من الناس يشعرون أنهم كانوا في عزوبتهم أسعدَ حالًا منهم بعد زواجهم، ويكفي أن نعرف أن كل زيجتين من كل ثلاث تبوء بالفشل؛ وذلك للأخطاء التي يرتكبها الزوجان قبل وبعد الزواج، وقد تكون أخطاءُ الزوجة من صنع الزوج نفسه، بحيث يكون هو المتسببُ في حدوث تلك الأخطاء وافتعال تلك المشكلات، ويجعل من الحبة قبة، ويبني من التصرفات العادية تلالًا من الأوهام والظنون الفاسدة والشكوك المدمرة، وعلى كلٍّ منهما أن يعيد النظر إلى نفسه؛ أولًا حتى يكون جديرًا بالحكم على الآخرين، وعلى كل الأحوال فالصبر على أخطاء الزوجة، وهفواتها أمر مطلوب، وكل إنسان معرَّض للخطأ والزَّلَل والنسيان.

وعلى كل شاب وفتاة، وعلى كل رجل وامرأة يُقْدمون على الارتباط بشريك أو شريكة حياتهم، أن يحددوا هدفهم أولاً من الزواج.

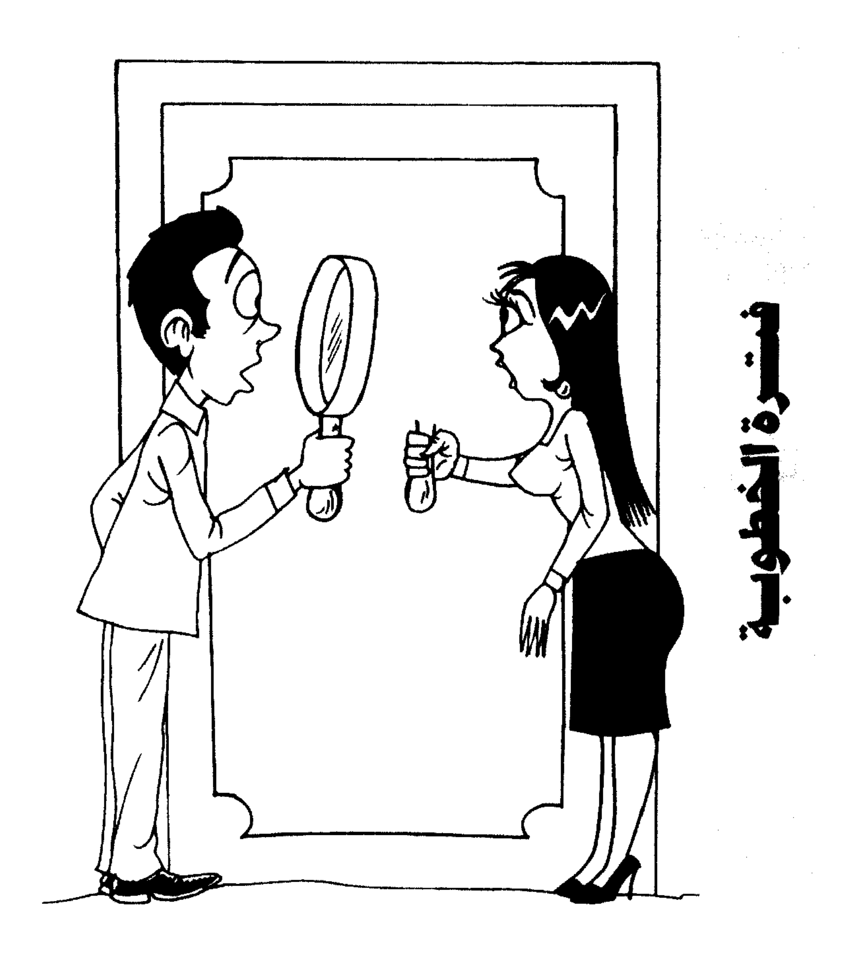
الهدف من الزواج :

فئات كثيرة من الناس تفهم الزواج فهمًا خاطئًا أو قاصرًا؛ فهناك من يرى أنه متعةٌ وشهوة جسدية فحسبُ، ومنهم من يرى أنه سبيلٌ للإنجاب والتفاخر بكثرة الأولاد، ومنهم من يرى أنه فرصة للسيطرة والقيادة وبسط النفوذ، ومنهم من يرى أنه عادة يتوارثها الأبناء عن الآباء ، وقليلٌ منهم من يرى أنه رسالة أو مسؤولية عظمى، وتعاوُنٌ مستمر ، وتضحيةٌ دائمةٌ في سبيل إسعاد البشرية وتوجيهِها إلى الطريق السليم .

متستغربوش من الكلام ده؛ لأنه – فعًلا – حقيقة، وواقع – فعلًا – وبيد كل واحد أو واحدة منكم أن تحددوا مصير حياتكم.

أكيد – طبعًا – بتسألوا ..ازّااااي؟ !!!

وعلشان ما طوِّلش عليكم.. هنتكلم في مرحلة ما قبل الزواج ..(فترة الخطوبة).


فترة الخطوبة

متى ستعرفُ كم أهواك يا رجـــلا
أبيع من أجله الدنيـــا وما فيهـــا
يا مَنْ تحديتُ في حبي له مدنـــا
بحالها وسأمضـــي في تحـــديهـــا
لو تطلب البحرفي عينيك أسكبــه
أو تطلب الشمس في كفيك أرميهـــا
أنا أحبك، فوق الغيم أكتبهـــــا
وللعصافير والأشجـــار أحكيهـــا
أنا أحبك يا سيفا أسال دمـــــي
يا قصة لست أدري ما أسميهـــــا
أنا أحبك أحبك حاول أن تساعدنـي
فإن مـــن بـــدأ المأساة ينهيهـــا
وإن من فتـــح الأبواب يغلقهـــــا
وإن من أشعـل النيران يطفيهـــا
نزار قباني

للوصول إلى أول يوم زواج.. ولكي تصل إلى هذا اليوم بطريقة صحيحة فلابد.. ألا يكون الوصول إليها من خلال الوعود البَرَّاقة التي تُكبِّر حجمك - أيها الزوج - في هذه الفترة العمرية، ولكن اجعل منها أحلامًا، وليست وعود، أحلام تتمناها مع زوجتك، وضرورة أن تتفهم الخطيبةُ أن هذه الأحلام لن تتحقّقَ إلا من خلال وجودها بجانبك؛ ولكي تصل إلى هذا - اليوم - بطريقة صحيحة لابد من المصارحة بينك وبين من تحب، على كافّة الظروف المحيطة بك.. بمنتهى الصراحة والشفافية؛ حتى لا يحدث ما يسمى بـ(المطبّات الصناعية) في بداية الحياة الزوجية، وأقول (صناعية)؛ لأنها من صنع الطرفين معًا. وللخطيبة نفس النصيحة على أن تكون متفهمة أن هذا الرجل الذي يريد أن يتزوجها ليس برجل أعمال؛ لأن الكليات في

حياتنا لا تخرج رجال أعمال، ولكنها تخرج شبابًا يبدأ حياته العملية، من الصفر وغالبا من تحت الصفر.

ويريد أن يبدأها مع من يحب، فلكي نصل إلى زواج بدايتُه منطقية، لابد من المصارحة والوضوح.

فلا تُخفِ عيوبك عمن اخترتَها أن تكون شريكةَ حياتك، بل أطلِعْها على عيوبك كلها؛ كحدة الطبع، وسرعة الغضب، وشدة الغيرة التي تجاوز الحد المحمود، والحرص الشديد،... وغير ذلك؛ فإن رَضِيَتْ بك على ذلك فهذا شأنُها، وأنت "يبقى كده عملت اللي عليك"، وربما تستطيع أن تُغيِّر فيك تلك الصفاتِ السلبية، وتجعل منها صفاتٍ إيجابية.

أما إذا لم تُظهر سوى صفاتك الحميدة، وطباعك الرشيدة، وبالغت في كتمان العيوب، فسرعان ما سيُكْتَشَفُ أمرُك بعد الزواج، وستظهر بصورةِ الكاذبِ المخادعِ أمامَ زوجَتك، وهذا نذيرٌ بالخطر المحْدق بحياتكما الزوجية.

وأن تتفقا على كل شيءٍ قبل الزواج حتى لا تَكثُر بينكما الخلافاتُ بعد الزواج، ومن الأشياء التي يجب الاتفاق بشأنها: (طبيعة ومكان وأثاث منزل الزوجية(كيفية الإنفاق ، عمل الزوجة، خروج الزوجة، نظرَتُكُما للمناسبات والعادات الاجتماعية)

وعلى فكرة فيه حاجة مهمة جدًا لازم تخدوا بالكُم منها، هِيّ لّما تلاقي واحد بيحب اللي بتحبه، ويكره اللي تكرهه.. يبقى كده فيه توافق وتقارب.

والكلام ليكي بَرْضُه، لكن مش معنى كده تخدي واحد على نقيضك تمامًا في كل شيء؛ في الذوق، والهوايات، والاهتمامات؛ لأن هذه الأشياءإن كانت متوافقة فهي التي تُكوِّن متعة حياتكما الزوجية، و الأهم.. أنه كلما تزايدت عاداتكما وصفاتكما واهتماماتكما المتشابهة، كلما قويت سعادتكما وازدادت فرصُ نجاحكما. فالتوافق الزوجي ليست له شروط صارمة أو شديدة التحديد، فهو يَحدث بين أنماط مختلفة من البشر، يختلفون في الأعمار والثقافات والميول، ولكن هناك عواملٌ ربما تنبئ باحتمالات أكثر للتوافق، ومنها:

التوافـق العمـري، التوافـق الـشكلي، التوافـق في الأذواق، التقـارب الفكـري، التكـافؤ الاجتماعـي، التوافـق الترفيهـي، العقـلي، الروحـي، العاطفي، الجنسي، التوافق غير المشروط .

- **سن الزوجين:**

فيُستحَب أن يكون الزوج أكبرَ سنًا من٣-٥ سنوات، ولا يستحب أن يزيد الفرق عن ١٠ سنوات، ومع هذا، فهناك أزواج خرجوا عن هذه القاعدة وتوافقوا، ويُراعَى هنا مسألة الصلاحية العمرية للمرأة؛ حيث إذا فقدت المرأة قدرتها البيولوجية في سن معينة على تلبية احتياج الزوج الذي ما يزال صغيرًا؛ فإن مشكلة اختلاف الاحتياجات ربما تنشأ وتهدد التوافق .

- **التوافق الشكلي:**

بينك وبـين شريـك حياتـك، يعنـي: الرضـا عـن شـكله، وكيـف يبدو، وكيف يتصرف، وأن تكون مشاعرك إيجابية عندما تفكـر فيـه أو ترى صورته .

- **التوافق في الأذواق:**

فالمقصود به: هل أنتما متوافقان فيما تحبان سماعه أو رؤيته.

- **التقارب الفكري والثقافي والديني:**

بحيث لا تتعارض كثيرًا أفكار وثقافات وانتماءات الطرفين.

- **التوافق الترفيهي:**

فيعني التشارك في بعض الهوايات والاهتمامات والحصول على ما يسمَّى (الإجازة الزوجية).

- **التوافق العقلي:**

فيعنـي التـشاركَ في الآمـال والمخـاوف والآراء والمعتقـدات، ومعرفة أحلام وآمال وطموحات كل طرف .

- **التوافق الروحي:**

فهـو أهـم الأنـواع، ويُقـصَد بـه التوافـق في القـيم والأخلاقيـات والأهـداف، والكثير مـن الأزواج لا يـصل إليـه، ولا يفكـر حتـى في ذلك .

- **التوافق العاطفي:**

فيعني أن تتقبل شريك حياتك كما هو، وتدرك أنك تحبه، وأنه يحبك كما أنت وبكل ما فيك .

- **التوافق الجنسي:**

مهم للغاية؛ فالعلاقة الحميمة بين الزوجين مهمة في سياقها، وتتأثر وتؤثر في مستويات التوافق الأخرى، وحدوث التوافق الجنسي لن يتم إلا عبر: الحوار، المصارحة بين الزوجين مع التخلص من الأساطير الشائعة .

- **التكافؤ الاجتماعي:**

فكلما كان الزوجان من طبقات اجتماعية متقاربة، كان ذلك أدعى للتوافق، وهناك استثناءات أيضًا لهذه القاعدة .

- **أما التوافق غير المشروط:**

فيعني تقبُّل الشريك كما هو، وبدون أي شروط، أي أن تحبه كما هو وكيفما يتصرف وكيفما يفكر وهو مستوًى صعبٌ الوصولُ إليه .

ولكن في الوقت الحالي وظروف المجتمع ليس بالضرورة أن يكون التكافؤ بالمعني الحرفي، ولكن أن يكون هناك تكافؤ نسبي وبمقاييسَ محسوبة في الاعتبار.

وإياك أن تتزوج بامرأة ترى أنها تُسْدي إليك معروفًا بزواجها منك..وإن فعلتَ هذا..فسوف تتحول حياتكما الزوجية إلى نكدٍ دائم وتعاسةٍ مستمرة، فإما أن تخضع لزوجتك باعتبارها صاحبةَ المعروف والشريك الأعلى؛ وبذلك تفقد اعتبارَك بنفسك وإحساسَك بالأهمية، وإما أن تطالب بحقك في القوامة والريادة والمسؤولية، وعند ذلك لا تخضع لك شريكتُك؛ لأنها تنظر إليك بالدوام نظرةَ الشريك الأدنى،

ففي كِلا الحالتين سوف تنشأ المشكلات، فأرجوك لا تُقْدم على مثل هذا الزواج .

كيف يتم اختيارك لشريك حياتك ؟

وهل يتم الاختيار عن طريق القلب أم العقل ؟

كيف تختار شريك الحياة؟ ذلك السؤال البسيط، والذي يُجاب عنه في عالم الواقع يوميًا مئات بل آلاف المرات، ولكن - مع بساطته - تجد الكثيرين لا يستطيعون الإجابة عنه؛ سواءً في عالم النظرية أو عالم التطبيق، وقبل أن نجيب عن هذا السؤال فإننا سنطرح سؤالًا آخرَ يتعجب الناس عندما يُوجَّه إليهم وهو : لماذا تتزوج؟!... عندما تسأل أحدهم هذا السؤال ينظر إليك مندهشًا من السؤال، ثم يجيب في معظم الأحيان إجاباتٍ غير مفهومة، مثل: كما يتزوج الناس، أو: ولماذا يتزوج الناس؟!

وهكذا يظل السؤال بلا إجابة واضحة في ذهن من يُقْدم على الزواج ، في حين أن الإجابة مهمة جدًا في كيفية الاختيار؛ لأنني عندما أقوم بالاختيار لشريكي، في مهمة واضحة بالنسبة لي، وهدف أسعى للوصول إليه لا بد، وأن هذا الاختيار سيتأثر، ويتغير تبعًا للمهمة والهدف، بل ودرجة وضوحهما في ذهني.

فهل أنا أتزوج للحصول على المتعة؟.. أم أتزوج لتكوين أسرة؟ .. أم أتزوج لتكوين عزوة وأولاد كثيرين أفتخر بهم؟.. أم أتزوج طاعةً لله؟ .. أم أتزوج إعمارًا للأرض؟؛ ومن هنا تختلف الرُّؤى في كيفية الاختيار.. إذا لم يكن هناك أي وضوح حتى للزواج من أجل المتعة، خاصةً وأنه في إطار رؤيتي للهدف من الزواج ستختلف رؤيتي لأداء كل طرف في هذه الشراكة للدور المطلوب منه، حيث يختلف الدور باختلاف الهدف من الزواج أصلًا.

اختيار العقل أم العاطفة

قبل أن أسأل نفسي كيف أختار.. أسأل نفسي لماذا أتزوج؟.. وما هو الدور الذي سأقوم به؟.. وبالتالي، ما هو الدور المطلوب من شريك حياتي؟ ...

هنا يصبح الانتقال للسؤال عن كيفية الاختيار انتقالًا منطقيًا وطبيعيًا، ومعه يبرز أول سؤال... هل أختار بالعقل أم بالعاطفة؟ وفي أحيان أخرى يصاغ السؤال بشكل آخر: هل أتزوج زواجًا كلاسيكيًا يقوم على اختيار الأهل بمقومات العقل، أم أتزوج باختياري وذلك عن طريق ارتباط عاطفي؟

صياغة الأسئلة بهذا الشكل توحي بأن ثَمَّةَ تناقضًا بين اختيار العقل واختيار العاطفة، أو بأن الاختيار الكلاسيكي، أو اختيار الأهل، أو (زواج الصالون) - كما يسمونه - لا تدخُل فيه العاطفة، أو بأن الإنسان لا يصح أن يستخدم عقله، وهو يقرر الارتباط عاطفيًا بزميلة العمل أو الدراسة أو الجيرة.. أو غيرها، والحقيقة: أن الأمر غير

ذلك؛ لأن طريقة الزواج ليست هي الحاسمةَ في كيفية الاختيار، ولكن إدراك الشخص لكيفية الاختيار هو الذي يطوع أيَّ طريقة كانت، لِما يريد هذا الشخص بحيث يحقق ما يريده في شريك حياته قدْرَ الإمكان.

الطائر ذو الجناحين: العقل والعاطفة يجب أن يتزنا عند الاختيار توازنًا دقيقًا يجعلنا نشبِّه الزواج بالطائر ذي الجناحين؛ جناح العقل وجناح العاطفة، بحيث لا يحلق هذا الطائر إلا إذا كان الجناحان سليمين ومتوازنين لا يطغى أحدهما على الآخر.

العاطفة: حدها الأدنى - عند الاختيار- هو القبول، وعدم النفور، وتتدرج إلى الميل والرغبة في الارتباط.. وقد تصل إلى الحب المتبادَل بين الطرفين.

أما الاختيار بالعقل: يعني تحقق التكافؤ بين الطرفين من الناحية النفسية والاجتماعية والاقتصادية والعلمية والشكلية والدينية.

كيفية الاختيار بالعقل عند تحديد بنود التكافؤ لشريك الحياة يجب الانتباه إلى أن الشخص كاملَ الأوصاف: غير موجود، وأن عليك تحديد أولوياتك، وترتيبها حسب ما تحتاجه من شريك حياتك، فتحدد ما هي الأشياء التي تقبل التنازل عنها في بنود التكافؤ لحساب بنود أخرى، بمعنى: إذا وضعت الشكل والجمال – مثلًا – في أول القائمة..فعليك أن تضع في اعتبارك أن ذلك قد يكون على حساب المستوى الاجتماعي والاقتصادي مثلًا..وهكذا.

إذا لم تحدد أولوياتك ستجد نفسك مع كل اختيار مطروحٍ عليك ترى العيب أو الشيء الناقص في هذا الشريك، وتضعه على قائمة أولوياتك، وبالتالي لن تستطيع الاختيار أبدًا؛ لأنك – كلَّ مرة – ستجد العيب الذي تعلن به رفضك أو حيرتك في الاختيار؛ لأنه لن يوجد الشخص الكامل الذي تتحقق فيه كل الصفات التي تَنشدها.

رتب أولوياتك، رتب بنود التكافؤ ترتيبًا تنازليًا حسب أولوياتك - والتي تختلف من شخص إلى آخر - وأعطِ لكل أولوية درجةً تقديرية، ثم قم بتقييم كل صفة من صفات الشريك أو الشريكة المرتقَبة - وامنحها درجة، حتى تنتهي تمامًا من كل بنود التكافؤ التي حددتها مسْبقًا.

يلي ذلك أن تقوم بنظرة شاملة بعد هذا الترتيب والتقييم بحيث تقيِّم الشخص ككلٍّ.. كوحدة واحدة، وتحدد: إن كان هذا الشريك المرتقَب مناسبًا، وإن كنت تستطيع التكيف مع عيوبه وسلبياته بحيث لا تنغِّص عليك حياتك ،أم لا؟.

في هذه المرحلة لا بد وأن تكون صادقًا مع نفسك، فلا مجال للمجاملة في اختيار شريك الحياة؛ لأنك ستتحمله طوال حياتك.

فعليك أن تكون مدرِكًا تمامًا لِما أنت مُقْدم عليه، وأن تتعامل مع الشخص كما هو عندما رأيته، ولا تتوقع مبدئيًا أنه سيتغير.. سواءً من حيث الشكلُ أو الطباع أو....إلخ.

أنت الآن حرٌّ في اختيارك.. وبعد قليل أنت مسئول عن هذا الاختيار، ومتحمل لنتائجه.

شعورك بالقلق طبيعي:

تبقى نقطتان صغيرتان يتعرض لهما من يُقْدم على الاختيار وهما:

أولًا: أن الكثير يشكو من أنه - وهو مقْدم على الاختيار - لا يشعر بتلك الفرحة التي يراها أو رآها في عيون من سبقوه إلى هذا الأمر، بل إنه يشعر بالخوف والقلق.

هذا الشعور يجعله يخشى ألا يكون اختياره صحيحًا ، فيعتقد أن هذه هي نتيجة الاستخارة، ونقول - ببساطة -: إن هذا القلق

طبيعيٌّ، ويشعر به كل المقْبلين على هذه التجربة، ولكنهم لا يُظهرونه ويُخفونه وراء علامات السعادة.

ويكون سببُ هذا القلق هو إحساسُ الإنسان أنه مُقْدمٌ على خطوة كبيرة في حياته ويكون سؤاله الحائر - بالرغم من كل ما اتخذه من أسباب -: هل - فعلًا - قمت بالاختيار الصحيح؟ وهو شعور يزول بمجرد استمرار الفرد في إجراءات الارتباط، وربما يعاوده القلقُ مع كل خطوة جديدة، سواءً وهو يتنقل من الخطوبة إلى العَقْد، أو مِن العقد إلى الزفاف، ثم يزول نهائيًا مع بداية الحياة الزوجية واستقرارها...فلا داعيَ للقلق.

أما النقطة الثانية: هي موقف الأهل من الاختيار؛ لذا يجب أن يَسبق الإقدامَ على الاختيار حوارٌ طويل مع الأهل؛ للتفاهم على أُسسه؛ حتى يقتنعوا بما أنت مقْدم عليه؛ حتى لا تفاجئهم باختيارك أو يفاجئوك برفضهم.. كما يجب الاستماع لرأيهم، وعدمُ اعتبار كل

خلاف مع وجهة نظرهم: هو عدم فهم لك أو لمشاعرك، بل يجب أن تزن رأيهم بموضوعية وبهدوء..

لأنه ربما - بحكم خبرتهم - يرون ما لا ترى... لا نقول بقَبول كل ما يقولونه، ولكننا لسنا مع رفض كل ما يَعرضونه، واعلم أنهم إذا شعروا أنك تختار على أُسس، وتدرك ما أنت مقْدم عليه؛ فلن يقفوا ضدك.

في النهاية... كن واضحًا في إجابتك عن تلك التساؤلات : لماذا تتزوج ؟ وماذا تريد من شريك حياتك ؟ واعلم أن توكلك على الله، ونيتك في الزواج: هما العامل المساعد، بعد اتخاذك للأسباب الموضوعية.

العقل والعاطفة والتوكل على الله: هذه هي معادلة الاختيار السهل الممتنع.

حسن الاختيار يمنع المشاكل

طبعًا من عنوان هذه الفقرة ينتمي إلى ذهن قارئها أنها جملة إثباتٍ؛ لأن حسن الاختيار يمنع المشاكل، ولكني أرى أن هذا العنوان ليس بصحيح؛ وذلك أن هناك علاقة ليست قائمة على اختيار الإنسان لشيء غير آدمي .

فالعلاقة الزوجية علاقةٌالأساسُ في صحتها: الأبديةُ..فكيف لعلاقة ابنٍ بأبيه أن تكون قائمةً بشرط عدم وجود مشاكل بها؟! وهل كونُك تحسن الاختيارَ يعني عدم وجود مشاكل؟!. كلّا، العلاقة الزوجية: هي علاقة بدايتُها كنهايتها؛ فإنْ كان الإنسان له اختيار، فلابد أن يحسنه (فالأبوية: هي علاقة أبدية، فهل يصح أن تكون هذه العلاقة بدون مشاكل ؟!، وهل عندما تحدث مشاكلُ من الابن والابنة يتم إنهاء هذه العلاقة؟!، وهكذا الأمومة، وهكذا الأخوة؛ فالابن والابنة: هما زوجان، وهما الأب والأم بعد الزواج)

فهل يَشترط أحدٌ في سلسلة هذه العلاقات المتصلة والأبدية: أن يكون له اختيار حسن أم غير حسن؟!، وهل هذه العلاقة الزوجية هي علاقة أبدية في الأساس (لا تنتهي بالمشكلات)؟، ورؤيتي: أنها لا تنتهي حتى بالطلاق، سواءً كانت هناك أولاد أو لم يكن.

التنبؤ بالمشكلات

هل يمكن للزوج أن يتنبأ بالمشكلات التي يمكن أن تحدث لهم وتواجههم بعد الزواج؟!

والإجابة على هذا التنبؤ: أنه ليس بتنبؤ ولا تنجيم، ولكن هو واقع، نعم. يمكن التنبؤ بها، وذلك من خلال ملاحظات كل من الرجل والمرأة في فترة الخطوبة - والتي قلنا: أنها لابد وأن تكون علاقة عقلانية وقلبية - فيمكِن لكلٍ منهم خلالَ هذه الفترة أن يضع الآخر تحت "ميكروسكوب" يبين المميزات التي يتميز بها كل طرف، والعيوبَ التي يعاني هو منها، ولكن هل هذه العيوب يمكن أن نتعايش معها، أم لا؟ وهل يمكن علاجُها أم لا؟، وأن يضع كل

الاحتمالات ب(لا) قبل (نعم)؛ حتى يحدد مِن قبلُ: هل إن لم يقدر على الوصول إلى ما يحب هل يمكن أن يتعايش مع هذه العيوب؟.

فالقرار يرجع لكل طرف، ولكن القرار قبل الزواج أسهل وأرحم لكلا الطرفين.

فهناك خمسُ لحظات عاصفة تشكل تحديًا كبيرًا للعلاقة الزوجية. تعرَّفي على كيفية تخطيها، وتعزيز وتوثيق مشاعر الحب والاحترام مع زوجك.

يصاب المرء بالصدمة عندما يواجه أول مشكلة في حياته الزوجية؛ إذ تكون الأمور تسير بكل سلاسة ويسر، وفجأةً تقع مشكلة من المشاكل.. حيث يبدأ الجدل والصراخ وإغلاق الأبواب بعنف وبكاء، وقد يصاب المرء مِن جرّاء ذلك ببعض الخوف.. ويجد نفسه يفكر..... ماذا حدث؟...... هل انتهى كل شيء؟

غـيرَ أنَّ الإجابـة الأكثـر احـتمالاً عـلى هـذا الـسؤال هـي: (لا)؛ فالواقع يقول: إن جميع الزيجات تمـرّ بـبعض العثرات، بـل ويمكـن أن نحدد: متى يصل الزواج في مسيرته إلى تلك المطبـات. فقـد أوضـحت فترة ثلاثين عاماً من البحوث أن الزوجين يواجهان المشاكل في أوقات يمكن التنبؤ بهـا؛ وعليـه، يجـب عليهـما الاسـتعداد، فسنقدم لكـم هنـا المؤشرَ الدال على خمس فترات تتسم بالاضطراب والمشاكل. كـما نـورد لكم بعض الاستراتيجيات التي تمكّـنكم مـن تخطيهـا والخـروج منهـا، والحبُّ ما زال يظلل علاقتكما.



بعد شهر العسل

لا تطلب الفتاة من الدنيا إلا زوجا..
فإذا جاء طلبت منه كل شيء.

أحد الحكماء

أولًا: عندما ينتهي شهر العسل:

العَلاقة بينكما راسخةٌ، وتتشاركان الاهتماماتِ والقيم ذاتَها، وقد عشتما فترة كافية معًا؛ لمعرفة الطبائع الخاصة بكما إلا أنه – فجأةً – يبدأ الشجار بينكما في كل الأوقات حول أمور تافهة، مثل: حول كيفية وضع الأطباق في ماكينة غسل عدة الطعام، أو رغبة أحدكما في النوم بينما يود الآخر متابعةَ فيلم من الأفلام في التلفزيون.. ويبدأ الجدل حول هذه الأمور البسيطة وتبدآن في القول: أين ذهب الحب بيننا؟!

لا تقلقا.. الحب ما زال هناك حيثما كان دائمًا، وكل ما هنالك هو أنكما إنما تواجهان المخاطر التي تحيط بتجربة «معرفة بعضكما بعضًا معرفة حقيقية». فكل عَلاقة زواج لديها فترة تأَقْلُم قد تستمر خلال السنوات القليلة الأولى، تحدث فيها بعض الخلافات البسيطة من وقتٍ إلى آخر.

حيث أن تفادي الطلاق – خطوةً بخطوة – لإعادة الحب إلى الزواج مرة أخرى، فإنه «حالما تظهر الخلافات، يفترض الزوجان أن

هناك أمرًا فظيعًا حدث للعلاقة بينهما». إلا أنه في أغلب الأحيان لا يكون هناك أي أمر سيئ مطلقًا، وكل ما هناك هو أن الزواج يحتاج إلى فترة تأقلُم.

فما هو الحل؟ حاولا اكتساب مهارة الحديث، والاستماعَ بكل احترام لبعضكما البعض، منذ فترة مبكرة من الزواج، وستجنيان الفائدة في وقت لاحق، وأنّ مهارات التواصل من أجل حياة زوجية راسخة تَنْعَم بالحب، الطريقة التي تعالج بها الخلافات خلال السنوات الأولى من الحياة الزوجية: ستصيغ نسق العلاقة المستقبلية.

وبالتالي ..يجب التعقل؛ فهذا هو الشريك الذي تتعامل أو تتعاملين معه، وليس الشقيق أو الشقيقة الصغرى. فعندما تبدأ الأعصاب في الاشتعال، تراجعا قليلًا، وحاوِلا التوصل إلى معرفة سبب إثارة ذلك الخلاف.. وإذا ما عرفتما الأسباب الأساسية، سوف تتمكنا من حل الخلافات؛ تفادِيًا الانتقادات والتهكم وتوجيه الاتهامات.

وإذا كنتما لا تستطيعان الحديث من دون اللجوء إلى الصراخ، انتظرا حتى تخفَّ حدة الغضب.

وبعدها اطلب من زوجك أو زوجتك الجلوسَ معك، وإبلاغه أو إبلاغها بهدوء عن الأمور التي تزعجك، وحاول أيضا تفهُّمَ شعورها أو شعوره؛ ولإنهاء الجدل حول مَن هو على حق ومن على خطأ اسألي نفسك: هل أنا في حاجة فعلًا لخَلْقِ قضيةٍ كُبرى حول هذه المسألة؟ حاول الوصول إلى حل يجعلكما تشعران بالسعادة والاحترام.

ثانيا: عند إنجاب طفل..

عندما يبدأ الزواج بالاستقرار تكونين قد حددت كيفية تقاسم الأعمال المنزلية، وتوصلت إلى توازن حول عملكما معًا وعمل كل منكما لوحده لتلك الواجبات المنزلية.

وعند ميلاد الطفل يجلب لكما السعادة؛ فإن قدوم الطفل يُحدث هزة في الحياة الزوجية؛ إذ – فجأةً – ستجدين نفسك تعيشين حسب ضوابط جديدة، وعليك إعادة النظر في بعض القرارات المهمة وحول

الأعمال المنزلية والمال وطموحات العمل، وهذا الأمر يصعب البتُّ فيه عندما تكونين مرهَقةً بعد قدوم الطفل في حياتك، حيث أن معظم طاقتك سوف تتركز على تلبية احتياجات طفلك، وقد تبدو طلبات الحبيب الأكبر - فجأةً - بأنها غير محتمَلة. فقدوم الطفل يحرمك من النوم ويسبب لك الإرهاقَ، ولا تشعري بالدهشة إذا فقدت بعضَ رغبتك في الجنس، فما هو الحل؟ قد تكون لديكم قبل مجيء الطفل حياة مليئة بالحب، وقد تحتاجين مع وجود الطفل إلى بذل جهود لإبقاء جَذوة الحب متقدةً.

فالأمور قد لا تسير بتلقائية كما اعتدتِ عليها، ويصبح من المهم بالتالي إيجاد بعض الوقت لكي تستمتعا به معًا، ففي البداية عليك تخصيص ١٥ دقيقة على الأقل في كل يوم لتبادُل الحديث، ولا يهم متى يكون هذا الأمر كل يوم، فإذا لم تهتمي بحياتك الرومانسية؛ فإنها سوف تدفن تحت اهتماماتِك برعاية الأطفال. وحالمًا يكبر الطفل - بما يكفي لتركه مع شخص آخر؛ لكي يرعاه -

تستطيعان الخروج؛ للاستمتاع بوقتكما، وقد لا يقتصر ذلك على تناول العشاء تحت أضواء الشموع، بل الاستمتاع بصحبة بعضكم البعض خارج المنزل.

وأخيرًا.. اجعلي للجنس أولويةً للحفاظ على العلاقات الحميمة، وهو أمرٌ سوف يساعدك في تخطي هذه المرحلة الانتقالية، وتذكَّري: أن الحفاظ على استقرار ورسوخ الزواج هو أفضل ما يمكن أن تقدميه لطفلك.

ثالثًا: فِقدان الوظيفة

إن فِقدان الوظيفة يجلب المشاكل؛ فإن فقدان الوظيفة يُعتبَر مصدرَ قلقٍ بالغ، وهو يؤدي إلى إحداث هزة في الزواج؛ فهو يمثل تحديًا حقيقيًا، أيْ كيفية الحياة من دون الراتب، ومن دون الغرق تحت عبء الديون، كما أن له نتائجَ نفسية مؤثرة، خاصةً إذا ما كان الزوج هو الذي فقد وظيفته.

«وإن شخصية الرجل وهويته غالبًا ما تكون مرتبطةً ارتباطًا وثيقًا بوظيفته، وإنَّ فقده لوظيفته قد يجعله يفقد الثقة بنفسه».

وقد يلجأ إلى العزلة والانفلات أو الغضب.. وأنتِ بدورك قد تشعرين بالغضب منه، وذلك على الرغم من إدراك أن الذنب ليس ذنبه، وأن كافة تلك الضغوط قد تزيد من مستوى التوتر لدى كلٍّ من في المنزل بما في ذلك الطفل.

فما الحل؟ ضعي خُطَّةً واضحةً للتعامل مع مسألة البطالة، حاولي وضع ميزانية وجدول زمني معقول للبحث عن عمل؛ فعندما تكون هنالك خطة ستشعرين بأنك تسيطرين على الأمور وذلك - بحد ذاته - سوف يخفف بعضَ الشيء من القلق الذي تشعرين به. وتثير البطالةُ العديدَ من المشكلات، وإبقاء الزوجات خطوط التواصل بينهما مفتوحة في فترة التوترات يُعتبَر أمرًا مُهمًا.

وعليه، شجعي زوجك على التعبير عن مشاعره، وأخرجي ما في دواخله من إحباطات وغضب بأسلوب آمن، وفي جو يسوده

الاحترامُ، واستمعي له، وتعاطفي معه، ولكن في إمكانك أيضًا التعبير عما تشعرين من قلق.

ولا تنسَيْ أن تشاركيه لحظات خاصة تقدمين فيها بعض الأطعمة التي تحبانها.

رابعًا: التحاق الأم بالعمل

بعد أن تكوني قد توقفت عن العمل عند إنجابك أطفالًا، وتوليك مسؤولية رعايتهم، والقيام بمعظم أعمال البيت، ورغبت بعدها في العودة إلى العمل، ستجدين بعد عودتك أن عليك القيام بكل تلك الواجبات بالإضافة إلى أعباء العمل، وفجأةً ستجدين - أيضًا - أن دورك - كأمّ - قد تأثر، وسيبدو لك زوجُك كأنه شخص كسول، ويقول العديد من المتزوجين: أن تلك من أكثر المراحل صعوبةً في حياتهم؛ إذ إن عليهم إعادة النظر حول مسؤولية ودور كل منهم...

فما هو الحل؟... حالمَا يأتي المولـود الأول إلى الوجـود عليكِ أن تعيدي النظر في جدول أداء الأعـمال المنزلية، وبالتالي اختاري لحظةً هادئة؛ لكي تجلسا معًا لمناقشة مسألة تقاسُمِ واجبات الأعمال المنزلية، وقومي بذلك فورًا، أفضل من الانتظار.. حتى يبدأ هذا الأمر في إثارة حفيظتك عندما تجدين أن زوجك لا يساعدك في القيام بالأعمال المنزلية العديدة التي باتت ترهقك بعد عودتك إلى العمل.

وإحدى الخطوات ذات التأثير في هذا الصَّدد: هي أن تضعي قائمة تتضمن كافة الأعمال المنزلية.. واختاري بعض الواجبات التي لا تكرهينها.. ودعي زوجك يقوم بالخطوة ذاتها..وقسِّمي الأعمال التي لا تحبذانها بينكما بالعدل ما أمكن ذلك.. وانظري في أمر القيام بها معًا؛ وذلك حتى تتمكنا من الحديث عن كيفية أدائكما لها، جرّبي هذه الخطة الجديدة لمدة شهر، وإذا لم يؤد ذلك إلى استتباب الأمن في البيت، غيِّري القائمة.. وانتظري حتى تتوصلي إلى حل وسط يبدو مناسبًا لكما معًا.

خامسًا: وقوع مأساة من المآسي

قد تواجه الأسرةُ بعضَ المآسي، مثلَ فَقْدِ شخص عزيز، كأحد الوالدين أو طفل، أو إصابته بمرض خطير أو إصابة خطيرة، وأي حادثة من هذه الحوادث عادةً ما تقود إلى التقارب الوثيق بين الزوجين أو قد تؤدي إلى هز العلاقة الزوجية.. حيث أن الموت يُحدث أزمة كبرى في الأسرة، ويؤثر تأثيرًا كبيرًا في العلاقة الزوجية؛ فقد تجدين – فجأةً – : أن الأمور البسيطة التي تحاولين تجاهلَها تَبرُز أمامك وتواجهك، والناس يتعاملون مع الظروف المأساوية بطرق مختلفة، وعندما تكون الاختلافات عميقةً..فإن ذلك يخلق تباعُدًا فيما بين الزوجين.

وإذا لم تتمكني من بذل جهود - كما في السابق - للحفاظ على ارتباطكما وتواصلكما، فإنك قد تجدين أنكما تحولتما إلى شخصين غريبَين لا يعرف أحدُهما الآخر، أو أن تَشرعا في معاملة بعضكما لبعض بأسلوب جارح غير لائق.

فما هو الحل؟.. عليك بذلُ جهد كبير لتخطي هذه المشكلةِ، والتعاطف مع المشاعر الأساسية في هذا الوضع.

وإذا بدا زوجك كأنه يُهملك، فهو ربما يكون مستغرقًا في محاولة التأقلم مع الحزن، وإذا اشتكى من أنك لا تتعاطفين معه ولا تهتمين به فحاولي أن تجعليه يدرك احتياجاتك، كوني صريحةً مع زوجك، وعبِّري له عن مشاعرك وما تُحسين به، واسأليه عما يُحس به وعن مشاعره، استمري في هذا الأمر لعدة أسابيع أو أشهر أو حتى سنوات؛ حتى تتمكنا من استعادة توازن الأسرة..استمرا في طمأنة بعضكما البعض بأن هذه الفترة الحزينة ستمر، وحاولا تذكُّر الأيام واللحظات السعيدة في حياتكما، وتحدّثا عن النجاحات التي حققتماها - العادية والمهمة - فالذكريات الجميلة تعزز العلاقاتِ الزوجية، والأمر الأساسي والمهم: هو أن تعبِّرا عن الحب والاحترام بعضكما لبعض دائمًا - ما أمكن ذلك - وستُظلِّلكما السعادةُ - إن شاء الله.


بعد الزواج

سنوات وفايته عليا فوج بعد فـــوج
واحــدة خدتنـــي ابن والتانية زوج
والتالتـة أب خدتنـي والرابعة إيــه
إيــه يعمل اللي بيحدفه موج لمــوج؟
عجبي!!

صلاح جاهين

خلاص إحنا اتخطبنا.. وبعد الإعجاب والحب بالعقل والقلب.. وقررنا الزواج.. يا خبر أبيض!!! أنا بقيت زوج. يا نهار أبيض!!! أنا بقيت زوجة (بس، ياترى) الخبر أبيض، والنهار أبيض - أيضًا - ولّا لهم ألوان أخرى؟!

طيِّب.. لو لهم ألوان أخرى.. هل سيصل لون هذا الخبر، وهذا النهار للون الأسود ؟!

يا رب ما يحصل ومنوصلش للكلام ده ونسمع من الزوج: يا خبر أسود، وما نسمعش من الزوجة: كان يوم أسود . طيب علشان مانسمعش الكلام ده من أي من الزوج أو الزوجة، يعملوا إيه؟! نوعيهم إزاي؟!.

الرضا:

يعني إيه الرضا ؟!.. يعني خلاص أصبحت زوج..وهي أصبحت زوجة، ولابد أن يرضى كلًّا من الزوج والزوجة بهذا

النجـاح؛ لأن الوصـول للـزواج وليلـة الزفـاف في حـد ذاتـه في ظـل الظروف الاجتماعية والاقتصادية التي تحيط بكليهما ظروف ليست صعبة فقط، بل هناك استحالة لتخطي بعض المطبات، التي تقابل الشباب والشبّات للوصول لهذه المرحلة، فيعتبر هذا الوصول لنقطة بداية الحياة الزوجية هو إنجاز ..وإنجاز صعب، ولابد أن يحتفلا به كل عام .

والاحتفال ليس ليوم الزواج، ولكن ليوم الوصول إلى محطة السلامة لحبهم وارتباطهم، والذي قد يكون بعد مجهود سنين من تخطي الصعاب .

لابد أن يعلم كل من الزوج والزوجة أن السعادة الزوجية تتوقف على ما بعد الزواج برغم كل المشكلات والصعاب التي قد تقابل الطرفين، ولكن لابد أن يتيقن كل من الطرفين أن الحياة الزوجية

هي أفضل الطرق إلى السعادة، وهي أيضًا أفضل طرق الحياة وأرضاها.

احتياجات المرأة من الرجل، وما هي احتياجات الرجل من المرأة ؟

يجب أن يعرف أنَّ كلًّا من الرجل والمرأة يريد أنْ يطوِّع الآخر، غير آخذ في الاعتبار أنَّ هناك فروقًا عديدةً بينهما؛ ولذلك وجب عليهما مراعاة كل منهما الآخر، و معرفة كل منهما حقوقَه وواجباتِه.

فيا أيها الزوجُ.. تعرَّف إلى احتياجات المرأة، وأعطها لها، ولا تبخل عليها، ولن يدُلّ هذا على ضعفك، بل على رجولتك وأخلاقك العالية؛ فستصبح زوجتك حينئذٍ طائعة لك، وستلبِّي كل احتياجاتك

أما احتياجات المرأة فهي:

١ ـ الرعاية والاهتمام: تحتاج المرأة إلى أن يُظهر الزوج رعايته لها واهتمامه بها وإحساس الزوجة بأنها إنسانة خاصةٌ في حياته، ولها مكانة مرموقة.

٢ ـ التفهّم: هو أن تشعر الزوجة بأن زوجها متفهّم لحالتها الأنثوية، وما تمر به من حالات نفسية متقلبة، وتفاعله مع مشاعرها وتعاطفه معها.

٣ ـ الاحترام: إن هذا الاحتياج من أهم الاحتياجات عند الزوجة؛ لأنه يؤكد لديها الإحساس بأنها شخصية مستقلة بذاتها جديرة بالاحترام، ومن علامات ذلك أن يستمع لحديثها باهتمام والأخذ برأيها وأفكارها.

٤ ـ التكريس: عندما يقوم الزوج بإعطاء متطلَّبات الزوجة أولوية، ويتعهد – بكل فخر واعتزاز – بمساندتها؛ فستشعر بعاطفة زوجها تُجاهها، وأنها المفضَّلة في حياته – حتى على نفسه – فستجود هي بما تملك من مشاعر تُجاه زوجها وأسرتها مكرِّسةً – أيضًا – حياتها لهم، مقدِّرةً ذلك لزوجها معجَبةً به واثقة به.

٥ ـ إعطاؤها الأحقية: وهو الحق والحرية في أن تغضب، وأن تعبر عن مشاعر الاستياء والغضب أو الشكوى أو الجدال مع عدم سخرية الزوج منها.

٦ ـ التأكيد المستمر: معظم الأزواج يعتقدون أن الزوجة – وبعد كل هذه السنين – لابد، وأنها قد شعرت وتشعر أن زوجها الذي عاش معها، وكان مثالاً للإخلاص والتضحية، وبرهن على مشاعره، وتمسكُه بها هذا دليلٌ كافٍ على حقيقة مشاعره، ولكن الزوجة تريد التأكيد المستمر على أنها تملك كل مشاعره، وتكون محورَ اهتمامه، وأنَّ مكانتها ما زالت عنده لم تتغير مع الزمن بل زادت، هذا الرد هو ما تريد سماعه الزوجةُ عندما يحلو لها أن تسأل زوجها عن حقيقة مشاعره بعد هذا العمر، فيباغتَها بردّ جافٍ خالٍ من العواطف

والآن إلى ما يحتاجه الرجل:

وأنتِ – أيتها الزوجةُ الصالحة – تعرَّفي إلى ما يحتاجه زوجك ولا تُقلِّلي من أهمية أن تُلبِّي له هذه الاحتياجات، حينئذٍ سيرتفع قدرُك

عند زوجك، ويفعل لك ماتريدينه بقدر استطاعته، ولاتنسَيْ أنك امرأة فلا تحاولي القيامَ بالدورَين، فالرجل السّويّ يحب أن يقود، لا أن يُقاد..

احتياجات الرجل هي:

١ ـ الثقة: يحتاج الرجل إلى شعور ثقة المرأة به، وتقديرها لمساهماته، وفي توفير الحماية لها، وأنَّ كل ما يبذله هو من أجلها ومن أجل إسعادها وإسعاد أسرته، وأنه دائمُ المحاولة للعناية بأسرته.

٢ ـ القَبول: قبول الزوجة للزوج كما هو دون أن تشترط عليه التعديل، ولا يعني ذلك أنه كامل؛ فالكمال لله وحده ﷻ ولكن ذلك القبول يدل على اقتناعها به، وأنها تثق بقدرته على تصحيح أخطائه دون اللجوء إلى نصائحها المستمرة، وعندها سيكون من السهل على الزوجة أن يستمع إليها زوجها، ويأخذ رأيها.

٣ ـ التقدير: يشعر الزوج بتقدير الزوجة له، ولِمَا يقدمه من فعل أو قول للأسرة، وذلك بأن تُبديَ الزوجة امتنانَها وشكرها له واعترافَها بالجميل، وتقدر شخصه ورأيه.

٤ ـ الإعجاب: بدايةً، نجاح الزوج في حياته العملية يبدأ من استقراره داخل أسرته وإعجاب الزوجة بشخصيته ومواهبه وروح المثابرة وقوة العزيمة لديه؛ فكل ذلك يولد إشباعًا لمتطلب هام وأساسي في حياة الرجل.

٥ ـ التأييد: من المسلَّم به أن كل زوج يحب أن يكون الفارسَ الذي تمنَّتْه زوجته، ويبذل قُصارَى جَهده؛ حتى يكون موفَّقًا في ذلك، وأفضل إشارة يَلمَس من خلالها الزوجُ أنه وصل إلى ذلك: هو تأييد الزوجة له، ولكن علينا أن نضع في الحسبان أن تأييد الزوجة له لا يعني: الموافقة الدائمة على كل ما يقوم به، وليس مبدأُ الموافقة معناه الموافقة على عيْن العمل بذاته، ولكن قد تكون الموافقة والتأييد للأسباب والنوايا الحسنة التي دفعت الزوجَ لهذا العمل.

٦ ـ التشجيع: تشجيع الزوجة لزوجها، وتقوية عزيمته على الصمود يشعر الزوج بمدى تفهمها له، ومدى حرصها على نجاحه والذي يمثل نجاحًا لها ولأسرتها

شويّة دردشة:

ندردش الأول مع الزوج :

عايزين - يا سيدي الزوج - ندردش شويّه معاك... نتكلم معاك علشان نساعدك شويّه، تفتكر إزاي نتعامل؟! إزاي تعيش حياتك الجديدة إزاي ؟!

أولًا: مرة ثانية نؤكد الرضا

لابد أن يكون هناك قناعة ورضا بأن العلاقة الزوجية: هي علاقة أبدية، وليست محطةً في حياتك؛ لأن لها طرفًا آخر مينفعش تنزل في أي وقت وتتركه وحيدًا...

ثانيًا: التجديد

كل إنسان يحب التجديد، ويكره الحياة الروتينية، وكل علاقة سوية لابد وأن تكون علاقة متبادَلة؛ فالحياة الزوجية تستمر وتزيد وتكبر بتجديد الحب؛ فالحب: هو الذي يصنع الزواج السعيد، وهو أيضا الباعث على كل التصرفات الحميمة، فدائمًا نبحث عن هذا التجديد؛ حتى يكبر الحب، ويحافظ على هذه الحياة .

ثالثًا : من زوجتي؟!

لابد وأن تعلم أن زوجتك ليست أنتَ، على الرغم من كل نقاط الاتفاق التي تجمع بينك وبين زوجتك، ولكن هناك نقاط اختلاف تنفرد بها أنت - كرجل - عن زوجتك، وهناك نقاط اختلاف تنفرد الزوجة عن زوجها... فلا يوجد زوجان متطابقين تمامًا . وكأنهما توأم متلاصق حتى هذا التوأم يختلف باختلاف العوامل والبيئات والعقول، فلابد من مراعاة أن زوجتي شخصية مميزة ومنفردة.

رابعًا : بطَّل غلاسة

بسهولة، بطل غلاسة على مراتك يعني: أنت في فترة ما قبل الزواج عرفت الكثير والكثير عن طبيعة زوجتك، وعلمت الأشياء التي تثير حساسية زوجتك، وتستدعي غضبها؛ فيجب عليك عدم إثارة هذه الموضوعات والأشياء التي تعلم - سلفًا - أنها ممكن أن تكون سببًا في وجود مشاكل زوجية، وترجع تقول:"أنا مش سعيد في زواجي".

خامسًا : أنا أعترض ... إذًا أنا رجل

طبعًا مش عاوزك تكون فاهم الرجولة غلط... فالرجولة معنى كبير جدًا، واعلم أن هناك فرقاً بين كونك ذكرًا وكونك رجلًا، واعلم - أيضًا - أن هناك فرقًا كبيرًا بين كونك رجلًا في الخارج أي في عملك وفي حياتك وبين الرجولة داخل المنزل؛ فلاتكن معارضًا لكل ماتقوله أو تقترحه زوجتك.

لأن هذا الاعتراض والمعارضة يُفقدها الإحساس بقيمتها في حياتك، وهذا - أيضًا - له تأثير على سعادتك الزوجية .

سادسًا : الرجولة داخل البيت

طيب يعني إيه الرجولة داخل البيت؟ أنا أقولك: يعني إيه، يعني لازم تفهم يعني إيه (قوامة) الأول، (القوامة) التي أعطاها الله للرجل دون المرأة، فإذا فهمت - حضرتك - القوامة بمفهومها الصحيح؛ كده أنت عرفت يعني إيه الرجولة الزوجية ، فلهما نفس المعنى تقريبًا ، وهو: أن الرجولة لا تعني البطش والتعالى والتكبر والتتفيه من عقل

المرأة ، ولكنها تعني: الرعاية والحفظ والرأفة والرحمة ووضع الأمور في مواضعها ونصابها شدةً ولينًا، ولا شك أن المفهوم الخاطئ للرجولة أو القوامة سيؤدي بك إلى نقيض السعادة الزوجية التي تبحث عنها .

سابعًا : شوية ثقافة

لابد أن تعرف وتتفهم - أيضًا - أن العاطفة عند المرأة (طبعًا مراتك: امرأة) أقوى منها عندك كرجل، ولذلك فهناك تصرفات تتحكم فيها العاطفة ، قد تبدو لك أنها خاطئة ، وهذه التصرفات لابد وأن لا تثير غضبك ، هتقولّي ليه...؟ علشان إحنا عارفين إن الستات عاطفيين ، فلابد لها من هفوات وخصوصًا في المواضيع المتعلقة بالعاطفة ،ولكن هذا النقص لا يُقلل من شأن المرأة ، فالنقص الديني هذا أمر شرعي ،أما الجمال فهو في النقص العقلي ، ومعنى النقص العقلي ليس بدليل على عدم رجاحة في العقل، ولكن سمو في العاطفة،وإن لم تكن المرأة تتمتع بهذا النقص الجميل، لأصبحت الحياة

الزوجية لا تطاق ، والحياة عمومًا تَقل لذة ، وتصبح حياة جافة تخلو من كل علامات الحب والجمال المرتبطة بالعاطفة .

ثامناً : مراتي أحسن ست

اجعل شغلك الشاغل في البحث عن الجمال الموجود في مراتك ، وبطل تدور على الجمال الموجود في الأخريات؛ لأنك في رحلة البحث عن جمال الأخريات قد تضيع عليك عواطف كثيرة، ويفوتك من الجمال الحقيقي والحلال جمالٌ لن تصل إليه إلا في نظرات أو تصل إلى ما بعد ذلك؛ فتوقع نفسك في فواحش الأمور، فدور أحسن على جمال مراتك، وقول: مراتي أحسن ست في الدنيا، لأنها شايلة اسمي وأصبحت أم لأولادي؛ فنبني مواطن الجمال، وأبتعد عن العيوب الخفية والظاهرة ، حاول أن تعالجها. بس في الآخر - يا باشا - لازم تقتنع أن مراتك أحسن ست؛ حتى تصل إلى سعادتك الزوجية.

تاسعًا: السعادة الزوجية(هات وخد)

طبعـا انـت زهقـت كـل شـوية ...الـسعادة الزوجيـة، هـيّ فـين السعادة الزوجية دي؟! متقلولي. أنـا أقولـك يـا زوج افنـدي . الأول: لازم تفهم أن أي علاقة في الـدنيا: هـات وخـد، ولابـد لهـا مـن الهـات والخد؛ كي تكون علاقة سوية وأبدية، يعني: إيه علاقة الأب بابنه، والأم بأولادها، والأخوات، والصداقة، حتى علاقة الإنسان بمدينته وببلده وأخيرًا بوطنه. فالعلاقة الزوجية مثل كل هذه العلاقات، فكيف لك أن تصل بعلاقة بها طرفين في حالة جمع لنتيجة سوية، دون أن يقدم كل طرف فيها ما عليه تُجاه الطرف الآخر.

يعنـي إزاي تكـون سـعيد مـع زوجتـك دون أن تـسعدها هـي الأخرى، فقدم لزوجتك السعادة؛ تجد – أنت – السعادة .

عاشراً : ازاي أسعِدْهَا؟!

قلنا لك: هات وخد.. ده قانون أي علاقة في الدنيا، فإذا أعطيت زوجتك السعادة..حصلت أنت على هذة السعادة، واعلم أنك لو

نجحت في إسعادها فهي لا تدخر جهدًا لإسعادك؛ لأن المرأة بطبيعتها تحب العطاء والبذل والتضحية من أجل من تحب.

وبعدين الموضوع بسيط خالص.. زيّ ما أنت لطيف ورقيق مع الستات اللي بتتعامل معاهم في شغلك وفي الحياة اليومية الخاصة بك، خليك لطيف مع مراتك فهي أحق النساء بهذا اللطف وهذه الرقة. هزر معاها زي ما أنت عمّال تهزر مع أصحابك عَمّال على بطّال.

تجاوز الهفوات وما تمسكش لمراتك على الواحدة يعني اللي يعدي يعدي طالما أنك بعيد عن الكوارث.

اختار لمراتك اسم دلع هي بتحبه وناديها به من حين لآخر، دائمًا وأبدًا لاتنسى المغازلة المحببة إليها، أشركها معاك في بعض أمورك حتى تحس أنها مكملة لحياتك، ولها دور كبير في تقدم حياتكما أن تفهم طبيعة شخصيتها، فلكل امرأة شخصية خاصة ولكل شخصية مفاتيحها التي تسهل فهمها والتعامل معها وأن تفهم ظروف نشأتها؛

لأن تركيبة أسرتها وطبيعة شخصيّاتهم لهما تأثيرات كبيرة على شخصية زوجتك وسلوكها الحالي،لذا عليك أن ترضى بها رغم جوانب القصور، فلا توجد امرأةٌ كاملةٌ أو رجلٌ كاملٌ على وجه الأرض، ولابد أن ينقص شيء في أي امرأة تتزوجها حتى لو كنت قد اخترتها بعد استعراض كل نساء الأرض. فالرضا: هو مفتاح الحياة السعيدة.

وعليك أن لا تكثر من انتقادها، فالمرأة لا تحب من ينتقدها بكثرة (حتى ولو كان النقد في محله)، فلابد أن تحترمها؛ فهي أولًا: إنسانة كرمها الله، وثانيًا: هي زوجتك التي اخترتها من بين نساء الأرض، وثالثًا: أم أولادك وبناتك، ورابعًا: حافظة سرك وخصوصياتك، وخامسًا: راعية سكنك وراحتك وطمأنينتك .

أن تستشيرها،واستشارتها تنبع من احترام إنسانياتها، واحترام عقلها، وتقدير وجودها

أن تحبها؛ فالحب: هو أعظم نعمة ينعم الله بها على زوجين ، ومنه تنبع كل أنهار السعادة والتوفيق والنجاح.

أن تعرف تقلباتها البيولوجية (الدورة الشهرية والحمل والولادة)، وتقدر حالتها النفسية أثناءها أن تكون سعادتها أحد أهدافك المهمة.

أن تحترم أسرتها، وتحتفظ بعلاقة طيبة ومتوازنة معها، وأنت تفعل ذلك رغم احتمال وجود اختلافات فى وجهات النظر مع أفراد أسرتها، واحترامك لهم يأتي من محبتك لزوجتك،وبرّك لهم هو جزء من بِرّها.

اهتم بالأشياء الصغيرة في العلاقة بينكما: تذكّر المناسبات السعيدة، قدّم الهدايا ولو كانت بسيطة في تلك المناسبات وفي غيرها، امتدح كل شيء جميل فيها، اخرُجا في نزهة منفردين، ومارِسا فيها طقوس الحب، اذهبا في إجازة "معًا" لمدة يوم أو يومين، استمع لكلامها وتفهم أفكارها جيدًا حتى ولو كانت دون أفكارك أو مختلفة

عنهـا؛ لأن أفكارهـا تُمثّـل الجانـب الأنثـوي والرؤيـة الأنثويـة للحيـاة، وأنت تحتاجها لتكتمل رؤيتك .

احترس من الشكّ في علاقتك بزوجتك؛ فالشك اتهام وعدوان، وهو يفتح أبوابًا للشّرِّ لم تكن مفتوحة من قبلُ أمام زوجتك .

حافظ على استمرار الحوار بينكما "بكل اللغـات" اللفظيـة وغـير اللفظية، فلا تبخل بكلمـة حـب، ونظـرة إعجـاب، ولمسة ود، وضـمة حنان.

التزم الصدق والشفافية معها؛ فالعهد بينكما لايحتمل الخـداع أو المواربة أو التخفّي أو لبس الأقنعة، فكل هذه الأشـياء بمثابـة حـواجز تفصلكما.

تـذكر أن علاقتـك بزوجتـك علاقـة شـديدة القـرب، شـديدة الخصوصية، وأنها علاقة أبدية، وهى أبدية بمعنى: امتـدادها فى الـدنيا واستمرارها فى ثوب أجمل وأروع فى الآخرة.

لا تدع مشكلات أسرتك الأصلية أو أسرة زوجتك الأصلية تدخل مجال الأسرة الصغيرة، راع التوازن في العلاقات المختلفة، فلا تطغى علاقتك بأمك على علاقتك بزوجتك أو العكس.

لا تنم في غرفة منفصلة أو سرير منفصل مهما كانت المبررات والأسباب.

تجنب ضرب زوجتك أو إهانتها، فليس من المروءة أن يضرب رجل امرأة، وليس من الكرامة أن تهين مخلوقة كرّمها الله - حتى ولو أخطأَت - وليس من الأخلاق أن يرى أبناؤك أمَّهم فى هذا الوضع، وتذكر لو أن لك ابنةً أترضى أن يضربها زوجها مهما كانت الأسباب.

في حالة التفكير في الطلاق أو حدوثه - لا سامح الله - فكن راقيًا متحضرًا في إدارة الأزمة، واستبْق قدرًا من العلاقة الإنسانية يسمح بالإشراف المشترك على تربية الأبناء، ولا تحاول استخدامهم في الخلاف بينكما، ولا تحاول تشويه صورة مطلقتك أمام أبنائها.

نـدردش شوية مع الزوجة:

أنا عـارف أنـكِ قبـل الـزواج كنـت البنـت الدلوعـة الـلي محـدِّش بيدوسلك على طرف، وطلباتك كلها مُجابة من بابـا ومامـا وأخواتـك، وخلاص بقيتي زوجة، لكن لابد وأن تعلمـي أن هـذه الحيـاة الجديـدة مختلفة – شكلًا وموضوعًا – عن حياتك في الطفولة ، ولابد أن تعلمي أنــك في أولى الخطــوات لــدورك الحقيقــي في تكــوين أسرة، أنــت "الترمومتر" الحقيقي والمتحكم في تكوين أسرة سعيدة – إن شـاء الله، أَمْ غير ذلـك – لا قـدّر الله –؟!، واحنـا هنـا بنـدردش معـاكي علشان نـساعدك للوصـول إلى الـسعادة التـي تتزايـد بتزايـد عمرهـا وبتزايـد العطـاء فيهـا، وطبعًـا هتلاقـي كـلام كتـير في كلامنـا يمكـن أنـتِ كـان نِفْسك تسمعيه قبل الجواز علشان كان وفّر عليكـي وقـت ومجهـود في إدراك السعادة الزوجية.

طبعًا أنا مش هطوّل عليكي وهقولّك نعمل إيه علشان نوصل للسعادة دي ..أنا أحكي وأنتِ اسمعي.

أولًا : اتعلّمي

هتسأليني أتعلم إيه؟ أنا هأجوبك، اتعلمي تقولي لزوجك: بحبك بطرق غير تقليدية؛ لأن "الطرق الغير تقليدية أكثر واقعية من كلمة بحبك اللفظية".

فالحب معناه: إنكار الذات والتضحية من أجل الطرف الآخر، ولكي تحافظي على قيمة الحب بينك وبين زوجك لابد أن يبقى الشغف موجودًا، فعليك - أيتها الزوجة - أن تعملي على إيقاظ مشاعر زوجك، وأن تحافظي عليها.

كيف تقولين لزوجك "بحبك" دون أن تنطقي بها؟!

لا يأتي الإعراب عن الحب بين الزوجين بالكلمات فقط! وإنما هناك – أيضًا – وسائل عملية وتصرفات ملموسة وإيحاءات ذات معنى كبير تجعل الطرف الآخر يشعر بحبنا العميق، حتى وإن لم نعرب عن مشاعرنا العاطفية بكلمات صريحة.

إن الإعراب عن الحب بدون كلام أمر ميسور، وهو أكثر واقعيةً وتأثيرًا من الكلمات المنمقة والعبارات الرنانة، وهذه بعض اللفتات الجميلة واللمسات الحلوة التي تدل على العاطفة المتأصلة من جانب الزوجة تُجاه زوجها، والعكس صحيح أيضًا.

- استخدمي حبات الفاكهة الصغيرة (الكرز – العنب – الفراولة...إلخ) لتكتبي بها عبارة "أحبك"وسط طبق الفاكهة الكبيرة.
- ضعي مكعبات ثلجية على شكل قلب في كأس العصير الذي سيشربه.
- ضعي وردة داخل الكتاب أو الصحيفة التي يقرأها.
- في يوم الإجازة حضِّري له إفطارًا دافئًا، وقدميه له في فراشه.
- علقي صورته في مكان بارز.
- بعد الاستحمام ارسمي على مرآة الحمام بإصبعك صورة قلب على البخار ليراها، وهو داخلٌ بعدك.

ثانيًا: كوني رومانسية...

اعملي - أيتها الزوجةُ - على المحافظة على الرومانسية في العلاقة الزوجية؛ فقومي بابتكار بعض المفاجآت الصغيرة التي تضفي الحيوية على الأجواء: كتحضير عشاء رومانسي على ضوء الشموع، مفاجأة زوجك بهدية - ولو صغيرة؛ فهي كبيرة في مضمونها.

ثالثًا: كوني متجددةً

غيِّري دائمًا في مظهرك فكوني دائمًا متجددة وأنيقة؛ فالتغيير له تأثير كبير؛ حتى لا يمل الزوج ولا يشعر بالروتين، واحرصي دائمًا على أن يشتاق إليك زوجك؛ ليقدر قيمتك ومعنى وجودك في حياته .

رابعًا: رفيقة الدرب

لابد وأنْ تُشعري زوجك بأنك رفيقته التي يجدها بجانبه دائمًا في الأوقات السعيدة أثناء نجاحاته، وفي أيام حزنه وتعبه؛ حتى يتذكرك دائمًا ، وتكوني رفيقته في كل اللحظات مع اهتمامك الدائم بأدقّ التفاصيل الخاصة بزوجك من مظهره وغيره، وساعدي زوجك على

أن يكون النجمَ الساطع في كل المجالات وعلاقاته وحياته العملية والاجتماعية؛ حتى ينعكس ذلك على حياته الزوجية .

خامسًا : ابنك الكبير

الرجل طفل كبير يحتاج دومًا إلى من يعطيه الحنان ، وإلى حضن يلجأ إليه حيث يكون بحاجة إلى ذلك؛ لذا لابد لك من أن تعتني بهذا الطفل الكبير عنايةً خاصة، وتدليله، وتعطيه القدر الكافي من الحنان الذي يُشبع حاجته .

سادسًا: هل أنت ذكية؟!

المرأة الذكية: هي التي تعرف كيف تجذب زوجها، وتجعله يعود إليها ويشتاق إلى وجودها بجانبه حتى لو مرّ على الزواج أعوامٌ كثيرة، فجمال المرأة لا يكفي ليتمسك بها الزوج. فالفطنة وإتقان قواعد الحياة الزوجية: هي السلاح الوحيد الذي يتحدى الفشل، ويجعل من الزواج سعادةً أبدية.

كيفية كسب السعادة الزوجية:

دي مجموعة من النصائح لكل من الزوج والزوجة معًا حتى يصلا إلى حياة زوجية سعيدة..

١ - تذكر أن الغياب القصير عن الزوجة قد يقوي الرابطة الزوجية، لكن الغياب الطويل قد يكون مِعْول هدم لها.

٢ - عليك أن تفهم طبيعة المرأة؛ حتى يمكنك فهم ووعي التعامل الصحيح معها من غير تطرّف ولا شطط.

٣ - لا تدع أي خلاف بينكما يستمر إلى اليوم التالي.

٤ - تجنب الحديث عن التجارب السابقة أو عن الماضي المرتبط بامرأة أخرى، سواءً كانت خطيبة أو زوجة سابقة.

٥ - ابتعد عن المثالية، وعش حياتك بطريقة طبيعية، ولا تتوقع المعجزات.

٦ - عبر لزوجتك عن حبك كلما سنَحَتْ لك الفرصة.

٧- حارب في نفسك الاستسلام للهمّ والقلق، وكن دائمًا بشوشًا طَلْق الوجه متفائلًا.

٨- إياك والنقدَ اللاذع، أو المستمر مع كل صغيرة وكبيرة.

٩- حاول دائمًا حصر النزاع في دائرة ضيقة ، ولا تجعله يتسع، وسيطر أنت على المشكلة قبل أن تفلت من يدك.

١٠- الغيرة والشك والشبهات..أعداء، فتعامل مع الوقائع ولا تتعامل مع الظنون والأوهام.

١١- اغرس في شريك حياتك الثقة في نفسه وفيك، وثِق أنت فيه، وابعث فيه الرضى عن النفس.

١٢- لا يكفي أن تتزوج شخصًا مناسبًا حتى تكون سعيدًا في زواجك، ولكن يجب أن تكون أنت أيضًا الشخصَ المناسب.

١٣- النظافة: عنوان الإيمان، ودليل الحب.

١٤- تنازل بعض الشيء عن أشياء تعتبرها جزءًا من شخصيتك، حتى يتسنى لك التمتع بما تحب من صفات شريكك في الحياة.

١٥- اهتم بشريك حياتك كما تهتم بنفسك ، وأحب له ما تحب لنفسك .

١٦- الأخذ والعطاء .. كل منهما يعود على التفاهم، ولا تكن أنانيًا تريد أن تأخذ أكثر مما تعطي، أو تأخذ كل شيء ولا تعطي شيئًا.

١٧- الرجل يريد من المرأة أن تكون زوجة مثالية: تحسن التصرفَ في كل شيء، وتمده بالحب والرعاية والحنان، والمرأة تريد من زوجها أن يكون الشخصية القوية التي يمكن الاعتمادُ عليها، والذي يقدر على سد احتياجاتها، وأن توقن بأنها آخرُ امرأة في حياته.

١٨- لا تسارع باتهام شريكك في الحياة عند كل مصيبة، بل لننظر إلى الموضوع نظرةً منصفة، ولا تسبق الأحداثَ.

١٩- عش يومك، ولا تفكّر بهموم الغد، الذي لم يحِن بعد، وتصرف في حدود إمكانياتك.

٢٠- عليك أن تفهم قدسيةَ الرابطة الزوجية، وأنها ميثاق غليظ، ففكر ألف مرة قبل أن تتخذ خطوة بعدها لا ينفع الندم.

٢١- لا تعتمد على الحب فقط، وإن كان الحب مهمًا وضروريًا في الحياة الزوجية.

٢٢- أعطِ القدوة من نفسك لشريكك في الحياة، ودع أفعالك تتحدث وتنبئ عن شخصيتك.

٢٣- لا تدع الفرصة لأقاربك وجيرانك في التدخل بينكما ، واحرص على حل مشاكلكم بنفسك قدر الاستطاعة.

٢٤- لا تتعجل بتصحيح ما تراه خطأ من شريكك في الحياة؛ فهناك عادات لن تتغير إلا بعد زمن بعيد ، ولا تُضخِّم الصغائر.

٢٥- لابد من تقبل تَبِعات الزواج ومسؤولياته بنفسٍ راضية وقلب مطمئن.

٢٦- تجنب - قدرَ المستطاع - أسبابَ الخلاف بينكما، وابتعد عن إحراج شريكك في الحياة.

٢٧- اعمل مع زوجك على القيام بأعمال مشتركة، فسوف تمثِّل لكما ذكريات سعيدة فيما بعدُ، وتقرب أكثر بينكما.

٢٨- أَتِحْ لزوجك الفرصةَ بكل حرية للتعبير عن نفسه، والعمل على تنمية مواهبه، ولا تسخَر من قدراته.

٢٩- الحقوق المالية لابد أن تُحترم، ولا يتم التساهل فيها؛ فهي من أكبر أسباب الخلاف.

٣٠- لا تشرك زوجك في أحزانك، وحاول جاهدًا أن تتغلب عليها وحدك، ولكن لا تنساه في أفراحك.

٣١- احذري - أيتها الزوجةُ - صديقاتك اللاتي يتدخلن في حياتك الخاصة، وهن يلبسن ثوب النصح والإرشاد.

٣٢- اشعري زوجك - أيتها الزوجةُ - بأنه الشخص المثالي الذي كنت تودين الارتباطَ به، وأنك فخورة به وبشخصيته.

٣٣- تذكري حسنات زوجك عند نشوب أي خلاف بينكما، ولا تجعلي مساوئه تسيطر على عقلك فتنسيك حسناته ومزاياه.

٣٤- اسأل نفسك هذه الأسئلة، حتى تدرك مزايا شريكك في الحياة وتتغلب على مشاكلك بنجاح:

- ما الذي يعجب كلًّا منكما في الآخر؟!
- ما الخبرات السعيدة التي مرت بكما؟!
- ما النشاط المشترك السارُّ الذي تستمتعان به حقًّا؟!
- ماذا يفعل كل منكما؛ ليُظهر اهتمامه بالطرف الآخر؟!
- ماذا تنتظر من شريكك؛ لتشعر أنه يحبك ويقدرك ؟!
- ما أحلامكما المشترَكة للمستقبل؟!

٣٥- في الخلافات الزوجية احذري - أيتها الزوجةُ - استخدامَ الألفاظ الجارحة؛ حتى لا تخسري زوجك.

٣٦- تهادوا .. تحابوا .. ليكن ذلك شعارَ الحياة الزوجية عند كل مناسبة سارة وسعيدة.

٣٧- الزوجة الذكية: هي التي تختار الوقت المناسب لطلباتها وطلبات الأولاد، وتختار الوقت المناسب - أيضًا - لإبداء ما تريد من ملاحظات على سلوك الزوج، أحيانًا يكون الوقت المناسب الذي تختارينه ليس هو الوقتَ المناسب حقًا .. فكّري مرة وأخرى.

٣٨- كرامتي .. كبريائي .. كلماتٌ للشيطان ينفث بها في قلب الزوجين عند نشوب الخلاف، ويحاول بهما جاهدًا أن يبرّر لكل منهما الخطأ والبعد عن التصالح .. فهل يصح هذا بين الزوجين؟!!

٣٩- لا تلغي وجود زوجك .. ولا تلغي وجود زوجتك .. فالشورى مهمة في الحياة الزوجية، ولابد أن يشعر كل واحد بأنه مشارك في الحياة الزوجية، وأنه غير مهْمَل.

٤٠- لا تهرب .. ولا تهربي من المنزل عند نشوب المشكلات؛ فالهروب ليس وسيلةً للعلاج ، ولامانعَ من الهدوء - قليلًا - ثم العودة لحل الخلافات.

٤١- لا تضايقي زوجك بكثرة أسئلتك فيما لا يخصك، أو تحاولي التطلع على أسرار لا يريد كشفها لكِ، عندئذٍ سيترك الزوج المنزل ويمضي إلى مكان آخرَ يستريح فيه.

٤٢- لا تبتعدي عن زوجك وتجعلي لنفسك قوقعة تجلسي فيها وحدك، ولكن شاركيه بقدر الحاجة.

٤٣- إذا كنت امرأة عاملة فتذكري أن بيتك هو مسؤوليتك الأولى، فحاولي التكيف مع ظروف العمل وواجبات البيت.

٤٤- لا تتجهّمي إذا حضر أهل زوجك إلى البيت، ولكن كوني مثالًا للترحاب وحسنِ الضيافة والكرم ، واعلمي أن زوجك يشعر بك عندها، ويتعرف على انطباعاتك.

٤٥- أكرمي حماتك، وناديها بأحب الأسماء إليها -حسب عادة العائلة، ولا تحاولي الاختلافَ معها، واذكري ابنها بالخير أمامها.

٤٦- الجار ثم الجار .. فقد وصّى به رسولُ الله صلى الله عليه وسلم، فالإحسان إليه وعونه على الطاعة ومشاركته في الأفراح والأتراح ، مما وصى به ديننا الحنيف.

٤٧- الاختلاف الدائم في الرأي يؤدي غالبًا إلى اختلاف القلوب، فوافقي زوجك أحيانًا - حتى وإنْ كنتِ غير مقتنعة، واعلمي أن الطاعة في غير معصية الله، وأنها في المعروف.

٤٨-الهدوء الذي يحتاج إليه الزوج في البيت يمكن أن تحصلي عليه عن طريق شغل الأولاد في نوع من الألعاب الذي يحتاج إلى شحْذِ الذهن، مثل ألعاب الفكّ والتركيب .. وغيرها.

٤٩- أبناؤك نعمة كبرى، فلا تجعليهم نقمة بإهمالك لهم وسوء تربيتهم، والانشغال عنهم بأي شيء.

٥٠- اقرئي عن مراحل نمو الطفل، وكيف يمكن التعامل معه؛ حتى تحسني تعامله، وتتجنبي ما يمكن أن يؤثر على صحته النفسية، ويقيه من الصراعات النفسية فيما بعدُ.

٥١- كوني عونًا لزوجك على الطاعة، واطلبي الآخرة كما تطلبين الدنيا.

٥٢- الإسراف مفسد للحياة الزوجية، مضيع لنعمة الله – تعالى، والله لا يحب المسرفين، فعليكِ بالقصد لا تشعرين أبدًا بالحاجة.

٥٣- سعادتك الزوجية لا تعني خلو الحياة الزوجية من المشاكل، وإنّما تعني قدرتك على حل تلك المشاكل وحصرها، وألا تؤثر في العلاقة بينك وبين زوجك .

٥٤- احذري الاختلاف مع الزوج أمام الأولاد، أو علوّ الصوت أمامهم، فهم يتعلمون أولًا بالقدوة والتقليد قبل أي شيء آخر؛ لأن هذه المشكلات ستحضر في ذهن الطفل وتؤثر عليه فيما بعدُ.

٥٥- لا تسمح لأحد بالتدخل في حياتك، ولا تكن أنت سببًا في ذلك فلا تحكِ أسرار بيتك لصديق أو قريب.

إنَّ في بداية كل زواج توجد عدة مفاجآت لمن لم يستعد لها، أو لمن لم يعرف حقيقة الزواج ومستقبله، فكل واحد منا كان همه في البداية أن يتزوج ويستقر، فلما تحقق هدفه بدأ يكتشف أمورًا كثيرة تشككه في نجاح زواجه واستمراره؛ لذلك هنالك مفاجآت لابد أن يعرفها الزوج حتى يزداد سعادة واستقرارًا.

المفاجأة الأولى: يشعر المتزوج أحيانًا (بالوَحدة) على الرغم من وجود الطرف الآخر والأولاد في حياته، وهذا أمر طبيعي في كل حالات

الزواج، فلا يظن ذلك من يشعر أن زواجه غير سعيد أو أن حياته خاطئة، بل الشعور بالوحدة أمر طبيعي.

المفاجأة الثانية: يشعر المتزوج أحيانًا بالفتور، وعدم الشعور بالدافع القوي للحب تُجاه الطرف الآخر، وهذا كذلك أمرٌ طبيعي في كل حالات الزواج، دوام المحبة بدرجاتها العالية أمر مستحيل، وللنفس إقبالٌ وإدبار، والعلاقة العاطفية تمر بحالة مد وجزر.

المفاجأة الثالثة: التغير الذي يطرأ على أحد الزوجين في الاهتمامات أو الشكل أو الهوايات أو القراءة، وهذا أمر طبيعي في كل إنسان، وهذا دليل على تقدم الإنسان بالعمر، ونضجه بالحياة؛ فلا ينكر أحد الزوجين على الآخر هذا التغير، وإنما هو أمر طبيعي.

المفاجأة الرابعة: ليس بالضرورة الاتفاقُ على كل شيء في الحياة العائلية بين الزوجين، فبعض الأزواج يؤذيه كثرة الخلاف في الآراء بين الزوجين، وهذا أمر طبيعي وموجود في كل حالات الزواج؛ لأن ذلك من طبيعة البشر، ولكن السعادة في أن تتعلم كيفية التعامل معها.

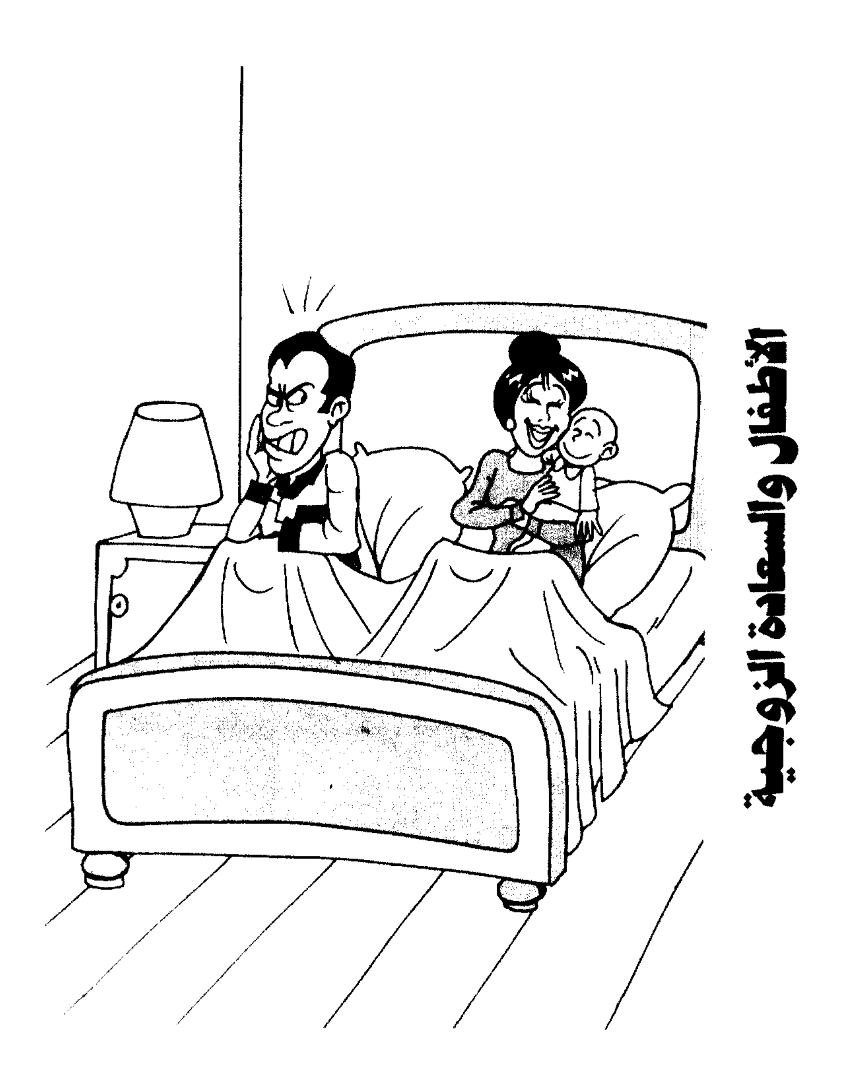
المفاجأة الخامسة: يصطدم الزوجان عندما يكتشفان أن ليس لكل مشكله حل، وهذة مفاجأة كبيرة بالنسبة لهما، كانا يتوقعان أنَّ لديهما

القدرة على علاج كل المشاكل. ونسيانُ الزمن - في كثير من الأحيان - هو جزء من العلاج .

المفاجأة السادسة: يتوقع كل زوج أنه يستطيع أن يخفي الكثير عن الطرف الآخر، ولكن المفاجأة تكون بأن كل الحقائق والأسرار في الغالب يكشفها الطرف الآخر، وهذه تكون غالبًا في كل حالات الزواج .

المفاجأة السابعة: يعتقد الزوجان أن أيام الزواج ولياليه كلها سعادة ومتعة وفرح، ويصطدمان عندما يكتشفان أن الأيام متقلبة بين الحلو والمر، وهذه المرحلة يمر بها جميع الأزواج.

المفاجأة الثامنة: إن كل واحد من الزوجين يعتقد أنه يضحّي للآخر أكثر من الآخر، وعندما يتحاوران يكتشفان أن كل واحد منهما يرى أنه أكثر تضحيةً، وهذه حالة يمر بها أغلب حالات الزواج؛ فلا بد من التضيحة حتى يَسْعَد الزوجان من بداية الزواج حتى نهايته، فليس للتضحية عمرٌ محدد.


الأطفال والسعادة الزوجية

ليه يا حبيبتـــي ما بينا دايما سفـــر
ده البعـــد ذنب كبير لا يغتفـــــر
ليه يا حبيبتـــي ما بينا دايما بحـــور
أعدي بحـر الأقـــي غيرو اتحفــــر
عجبي!!

صلاح جاهين

الأول: عايزين نعرف: هل للأطفال علاقة بموضوع السعادة الزوجية؟!، وإذا كان لهم علاقة...فهل وجود الأطفال يجعل من هذه العلاقة أجمل وأفضل، أم ينقص من هذه السعادة وتصبح التعاسة الزوجية؟!، وهل الأطفال تعطي كلًّا من الزوج (الأب) والزوجة (الأم) نوعًا آخرَ من السعادة كلًا منهما على حده، ويبعدهم عن السعادة الزوجية؟!، عاوزين نعرف إيه اللي بيحصل؟!...

الحَمْل الأول :

طبعًا الحمل الأول له فرحة خاصة عند كل من الزوج والزوجة؛ فكل منهما يجد فيه أشياء خاصة به وأشياء عامّة؛ فالأب: يجد أنه وجد بهذا الحمل الاستمرار وولاية العهد والسند والأبوة، وهكذا الزوجة: تجد بداية الإحساس بالأمومة، وقد يكون هذا الإحساس يسبق إحساس الزوج بالأبوة مدةَ هذا الحمل، ولكن هناك شيء مشترَك يحدث مع حدوث هذا الحمل: هو أن أكبر أهداف كلٍّ من الزوج والزوجة تحققت، وأهم هذه الأهداف قد تحقق بحدوث هذا الحمل،

ولكن هل يذهب هذا الحمل إلى تقدّم السعادة الزوجية إلى الأمام أم إلى الخلف، وحدوث تراجع لهذه السعادة؟! ، هذا ما سنعرفه..

إذًا أنت فاهم أن هناك تغيرات قد تطرأ على الأم خلال الحمل الأول، وسواءً كانت هذه التغيرات نفسيةً أو جسمانية فلها تأثيرات على زوجتك، ولابد أن تعرف أن هذه الزوجة الحامل تحتاج إلى معاملةٍ خاصة خلال هذه الفترة، فلابد لك أن ترى هذه الفترة بعين ثاقبة، وأن تتحمل ما يحدث فيها من اختلافات تحدث في حياتك في هذه الفترة غير فترة الخطوبة أو بداية الزواج، حتى حدوث الحمل الأول، فلاشك ستجد أنكما قد فقدتما الكثير من اهتماماتكما الشخصية إلى الانشغال بهذا الضيف "اللي هينوّركم" بعد أشهر أو أيام، يبدأ اهتمام الزوجة يتحول إلى الاهتمام بأشياء أخرى قد تؤثر على اهتماماتها بك - أيها الزوجُ.

حَالاقاتَكْ بِرْجالاتَك:

النهارده حصلت الولادة.. "حمد الله على سلامتك" .. ده أول كلام الزوج بعد الولادة ، المهم أنتِ بس خُدِي بالك أن الزوج الآخر طفل...

ولابد وأن تتفهمي طبيعة الطفل الكبير أنه يغار من الطفل الصغير - أيتها الأم، وأن الصغير أخذ البساط وسحبه من تحت قدميه، وفجأة يصبح الكلام: أنت مقصرة في كذا وكذا.. ، وتأكدي أيتها الزوجة الذكية، وعلشان تعرفي أن الزوج في هذه الحالة طفل كبير "بيغير" ، أنك لو أهملت في خدمات طفلك في أي ناحية من نواحي الاهتمام بالطفل ، تجدي نفس الكلام اللي اتقال على اهمالك له اتقال على إهمالك لطفلك، فخدي بالك من النواحي النفسية للزوج، وتعاملي معها بذكاء؛ حتى لا تؤثر على سعادتكما الزوجية، وتجدي الأطفال بدلًا من أن تكون سببًا في إسعادكما معًا أصبحوا أحد أسباب

ابتعاد السعادة الزوجية عن عش الزوجية ،ويبحث كلٌ منكما عن سعادته بأطفاله سعادة خاصةٍ به فقط دون الآخر.

تقول إحدى المأثورات الشعبية القديمة - واصفةً تأثير الفقر على السعادة الزوجية -:«إذا دخل الفقر من الباب.. هرب الحب من الشباك»، إلا أن بعض الأسر من حديثي الزواج تقوم بتحريفه بعد مرورهم بتجربة الأنجاب «إذا دخل الأولاد من الباب.. هرب الحب من الشباك".

فعندما يدخل المتزوجون في مقارنة ما بين حالهم أيام الخطوبة وبداية الزواج، وحالهم بعد إنجاب الأطفال، أغلبهم يقرّ ويعترف بأن علاقتهما الحميمة - كشريكين - بدأت تخف مع ولادة الطفل الأول، وتكاد تنتهي عند الثالث أو الرابع.

هذه الحال التي يؤول إليها وضع المتزوجين، وهو «لا يسر العدو ولا الحبيب»،ويؤكد أن هناك خطأً في فهم وإدراك واقع الحياة الزوجية

لدى الطرفين؛ لأن الحياة الزوجية السعيدة يجب أن تُبنَى على وجود الأطفال كعنصر أساسي ومكمِّل لها، ولا يجب أن ينزع الشريكان صورة الأطفال من داخل إطار الصورة التي تجمعهما كحبيبين وزوجين.

هذه المسؤولية - وبلا شك - ستجعل الشريكين يفتقدان حياتهما الخاصة، وستستنفذ طاقتهما بانشغالات أكثر ووجود موارد أقل.

وللمزيد من التأكيد: هذه الأشياء يمكن أن تؤثر على العلاقة:

الوقت:

كثيرًا ما يجد الآباء أنفسهم في مواجهة مع قلَّة الوقت الذي يجمعهما، سيما في وجود طفل رضيع وفي ظل حاجته للرعاية الشديدة.

ولا يقتصر الأمر على أنَّ وجود الطفل الرضيع لا يتيح لهما الخروج معًا في سهرة أو موعد على العشاء، بل لا يترك مجالًا أو وقتًا حتى لأكثر الأمور أهمية، والتي تُعتبر أساسيةً في حياة كل زوجين مثل: العلاقة الزوجية، أو مناقشة أحداث اليوم.

الطاقة:

عند الاستيقاظ في الساعات الأولى من الصباح لرعاية الطفل المولود حديثًا، فإنَّ من الطبيعي أن طاقة الأبوين، سيما الجُدُدَ منهما تكون قد استُنفِدت، وهذا الوضع لا ينتهي، فهناك طفل صُغير ينمو وينشط، ومن ثَمَّ يدخل المدرسة ويكبر ويدخل سنَّ المراهقة.

وتتابُع هذه المراحل، يعني: استمرارية الأبوين في العمل وفي تحمل المسؤولية، وأن طاقتهما تُستنزَف دون توقف، وبالتأكيد أنهما لن يحلما بأنهما سيكونان في وضع الشريكين المتزوجين حديثًا من الذين لا مسؤوليات لديهما، وأن لا يستمتعا مثلما يفعل الجُدُد.

الأمـوال:

جميعنا يدرك أن أطفالنا يستحقون كل ما نَجنيه من مال، وهذه الحقيقة مبعث لأن يعمل الأبوان دائمًا على تحقيق حياة كريمة لهم وتلبية احتياجاتهم من دروس وملابس وجامعات وغيرها.

وبما أن الحياة أصبحت مكلفةً جدًّا، ومتطلّبات الحياة صارت أكثر إلحاحًا، فإن أحد الوالدين أو كليهما يُضطر إلى العمل ساعات أكثر للإبقاء على صلة العلاقات الجيدة بين أفراد أسرته، مما يجعل جهوده للحفاظ على هذه العلاقة تستأثر بوقته وشعوره وتستحق لديه كل هذا الجهد منه.

كيف تحافظان على علاقتكما؟

هناك بعض الأفكار الهامة للزوجين.. وإذا ما طبّقاها، فإنهما سيحافظان على علاقتهما الحميمة، وعلى وجود علاقة قوية طويلة الأمد فيما بينهما مثل:

- **جدولة الليالي**: عمل موعد ووجود تاريخ على أساس منتظم هي طريقة متميزة لتذكركما أنكما زوجين، وعليكما أن تتمتعا بهذا الدور بخلاف تمتعكما بدور الأبوة والأمومة.

- **مواصلة الحديث**: الإبقاء على خطوط اتصال مفتوحة بين الزوجين أمر مهم، ولكن صعب أحيانًا مع وجود المسؤوليات واكتظاظ الجداول الزمنية.

ورغم ذلك، فإنَّ هناك وقتًا للتحدث كل يوم، ويستطيع الشريكان إيجاده، وهذا يُبقيكما على علاقة قوية ومتينة، ويساهم في التخفيف من إجهادكما وتعبكما.

- **الحفاظ على الهوايات**: بعد فترة من الزواج والإنجاب يصبح من الطبيعي أن يتحدث الزوجان - فقط - عن العمل ومناقشة أحوال الأطفال وسلوكياتهم.

ولكن ماذا إذا تشاركتما في ممارسة هوايتكما معًا كقراءة أو مناقشة كتاب معًا أو مشاهدة فيلم أو مناقشة مواضيع جديدة؛ فهذا يُمهِّد لمحادثات مختلفة من نوعها بينكما، وبالتالي يساعد على إبقاء الأمور جديدة إلى حد ترضيان عنه نوعًا ما.

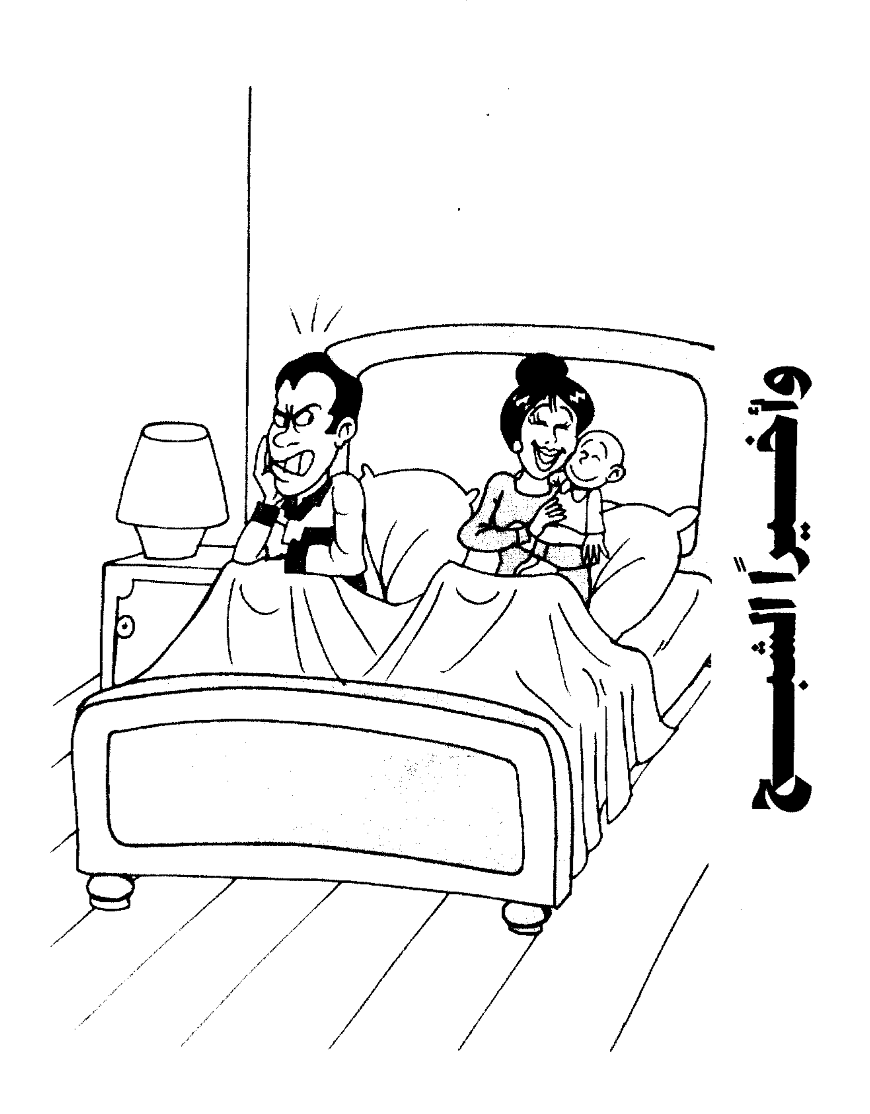
إن الغضب والانتقاد بين أي شريكين يقود إلى موت أية علاقة، إنه من المهم بالنسبة لأي شريكين أن يفكرا مَليًّا، وبصعوبة قبل أن يكيلا الانتقادات نحو ما يستحق تقبله من الطرف الآخر، وما يستحق العمل عليه؛ لذلك احفظا المعارك لقضايا جادّة وخطيرة، واتركا عجلة الحياة تدور بينكما بدون تعكير للأجواء وتنكيد كي تتمتعا بوجودكما معًا كشريكين.

- **عززا الرومانسية:** ليس بالشيء الصعب أن تعززا القليل من مشاعر الرومانسية بينكما، مثل تركك لرسالة حب قصيرة على وسادته، أو شراء وجبة معينة تحبها زوجتك وأنت – في الطريق – عائد إلى منزلك، كما يمكن إيجاد أجواء مرحة بينكما مثل: المشاركة في الألعاب والأنشطة؛ فهذا يعزز المشاعر ويجعلها أكثر إيجابيةً بين الشركاء.

ولا تعتذرا بأنه لا وقت لديكما؛ لأنه - حتمًا - هناك وقت، وأنه يجب عليكما - وحتى وإن كنتما مشغولين فعلًا - أن ترعَيَا العلاقة الزوجية، فهي ليست إنجاب الأطفال، والعناية بهم فقط.

- **كَوِّنا فريقًا:** يمكِّنكما - كزوجين - تخفيف الضغط على العلاقة بينكما وعلى أطفالكما في الوقت نفسه إذا ما كنتما معتادَين على الحديث عن وجهات نظركما بحرية، وهذا يساهم في التأكيد على أنكما على نفس النهج مع قضايا الأبوة والأمومة.

إذ كنتما كذلك فأنتما فريق واحد، والعمل كفريق واحد هو السند القوي الذي تستندان عليه، فإذا ما سِرتما في اتجاهات منفصلة؛ فإن هذا يسهم في تشويش أفكار أطفالكما، ويسبب الإحباط في العلاقة.


وأخيراً الشبح

بعد الزواج يصبح الزوج والزوجة كوجهي عملة، لا يستطيعان مواجهة بعضهما البعض، ومع ذلك يبقيان معا.

هيمانت جوشي

ما هو الشبح؟!

الشبح المقصود هنا: هو الشبح الذي نريد محاربته، وهذا الشبح يطارد الحياة الزوجية بكل ما أوتي له من قوة، فهو يحارب الحياة الزوجية من كافة النواحي، وبكافة الأسلحة الاقتصادية والاجتماعية والنفسية والثقافية، والآن يمكن أن نعرف الشبح باسمه، وهو (الطلاق)، فالطلاق له أسباب عديدة، منها الخاصة والعامة، ومنها ما يتعلق بالزوج فقط أو الزوجة أو كليهما، وهناك أسباب لا حصرَ لها تسبب هذا الطلاق، وسنتعرض لأخطرها وأكثرها تأثيرًا وانتشارًا ، ولا يمكن حصرُ هذه المشكلات في كتاب واحد ، ولكن الأهمّ من حصر هذه الأسباب هو طرح الطريقة المُثْلى للزوجين للتفاعل مع هذه الأسباب؛ حتى لا نصل إلى محطة الطلاق.

هُوّ الطلاق مشكلة...أم حل المشكلة ؟!:

الطلاق ظاهرة عامة في كل المجتمعات، ولكنه يزداد انتشارًا في مجتمعنا في الآونة الأخيرة؛ وهذا ما جعلنا نتطرّق له في هذا الكتاب في هذا الوقت تحديدًا.

وذلك لأن للطلاق آثارًا سلبيةً، اجتماعية، ونفسية عديدة، قد تصل هذه الآثار إلى أن تصبح مشاكلَ نفسية، و تؤدي إلى سلوكيات منحرفة، والهدف: هو تنظيم العلاقة بين الرجل والمرأة؛ لضمان استمرار العلاقة الزوجية بصورة صحيحة وسليمة؛ لأن هذه الاستمرارية: هي أهم وسيلة لاستمرار الحياة نفسها، وسعادة المجتمعات وتطورها.

ولكن رغم أن الطلاق مشكلة عصرية تؤرق الجميع، إلا أنه حل - لا محالةَ له - في حالة استحالة استكماله في وضعه الطبيعي، ولكنه - وكما نعرف - أنه "أبغض الحلال" أي أنه حلٌ له طعمٌ مرير.. مرارةَ الحنظل - أعاذنا الله وإيّاكم من تذوق هذه المرارة.

الوسائل المساعدة:

إيه هي الوسائل والأسباب التي من خلالها نصل إلى حلّ الطلاق؟!، وإنْ كنا سوف نطرح أهم وأشهر هذه الأسباب، ومنها:

الملل الزوجي:

لعل من أهم الأسباب التي تؤدي إلى شبح الطلاق هو: (الملل الزوجي) والروتين الذي يصيب الحياة الزوجية، وهذا الملل قد يكون أي من الزوج والزوجة، وقد يكون كلاهما السببَ

في الوصول إليه، ومع طغيان الحياة المادّية وسهولة إيجاد البديل، والبحث عن اللذات، وانتشار الأنانية، وضعف الخلق، أصبح الملل الزوجي وسيلة للوصول إلى الطلاق.

الخيانة الزوجية:

مما لا شك فيه أن الحياة الزوجية تتصدع، بل وتنهار في ظل حدوث أو وقوع الخيانة الزوجية، ويكون هذا السبب أكثر شراسةً في حالة خيانة الزوجة؛ وذلك لأنه قد لا يؤدي إلى الطلاق وحسب،

ولكن قد يتعدى هذه المرحلة وصولاً إلى مراحل أكثر تعقيدًا، وقد تصل إلى حد القضاء الجنائي. أما في حالة الخيانة الزوجية من الرجل تختلف الآراء، وتكثر المبررات التي قد تصل بها الحياة الزوجية إلى نهايتها أو إلى أن يتم تدعيم استمراريتها بالضغوط على المراة أو الزوجة بعدة نُواحٍ، أهمها: وجود الأطفال.

ولكن - والحمد الله - هذه الظاهرة تبدو نادرة في مجتمعاتنا العربية - مقارنةً مع المجتمعات الأخرى - رغم كل الحروب ووسائل تسهيل الخيانة الموجودة في كل وسائل الاتصالات والتكنولوجيا الحديثة.

الغيرة المرضية:

هناك نوعٌ من الغيرة المحمودة إذا لم تكن موجودة، فنحن ننادي بها؛ حتى نساعد في استمرار الحياة الزوجية، فلابد من حين لآخر أن تعبر الزوجة عن غيرتها على زوجها، والعكس لابد للرجل أن يكون غيورًا على أهل بيته، وأن يراقب زوجته في كل شيء، وخاصة في حالة خروجها من المنزل على أن تكون هذه الغيرة في نطاق الغيرة الشرعية المحمودة وليس

الغيرة المَرَضية، فالغيرة المَرَضية: هي التي تتصاحب بالشكّ، والتي قد تصل بأحد الزوجين إلى اتهام الآخر بالخيانة دون دليل مقنع على هذه الخيانة، وهذا الاتهام قد يكون سببًا في فساد العلاقة الزوجية وتوترها واضطرابها، مما يتطلب العلاج لأحد الزوجين أو كليهما؛ وذلك لأن الشكَّ يرتبط بالإشارات الصادرة من أحد الزوجين والإشارات المستقبلة من الطرف الآخر.

ومن هذا.. ينحرف التفكير عند أحدهما بسبب غموض هذه الإشارات، سواءً كانت كلاسيكيةً أو كلامية، كأنْ يحدث إشارات أو تصرفات غير واضحة أو جديدة في الملبس أو المظهر، أو تغير في أسلوب الحياة المفاجيء، مما يثير الريبة والشكّ والظنون في الطرف الآخر، ويؤدي إلى شكّ مَرَضي؛ فلابد في هذه الحال من التحاور والتفاهم حتى لا تصل إلى محطة الشبح المخيفة وهي (الطلاق)، ونكون قد ضيّعنا وقتنا في الغيرة والشكّ المَرَضي.

عدم التوافق بين الزوجين:

يُعتبَر عدم وجود التوافق بين الزوجين أحدَ أسباب شبح الطلاق؛ فلابد أن يكون هناك توافق فكري وسِنّي، ولابد وأن يكون هناك توافق في الشخصية وفي الطباع والشكل، وأهم أنواع التوافق: هو التوافق الروحي والعاطفي، فلابد أن يكون هناك انسجام روحي وعاطفي.

وطبعًا هتقولي: توافق إيه يا عم هو فيه حاجة كده ، أنا هرُدّ عليك: نعم. وجود هذا التوافق بشكلٍ كاملٍ صعبٌ على وجه عمومه، فيصعب علينا أن نجد رجلًا وامرأةً متقاربَين في بعض هذه الأمور أو في كل هذه الأمور، ولكن التوافق ده: شيء نسبي يختلف معدّله بنسب وجوده وباختلاف البيئات والأفكار والموروثات، ولكن لابد أن نبحث عن حدٍ أدنى للتشابه في أيّة ناحية من النواحي الفكرية أو البيئية أو الأجتماعية؛ لأن هذا التشابه يولِّد نوعًا من التقارب بين الأزواج، أما عدم وجود هذا التشابه فيصعب استمرارية الحياة الزوجية بصورة مُرْضية للطرفين، ولا يعني التشابه: أن يكون أحد الطرفين نسخةً طبق الأصل من الطرف الآخر، والمقصود هنا أن يكون هناك القليل من التشابه الذي يصل بنا إلى نسبة لا بأس بها من التوافق، ولكن الاختلاف - أيضًا - لابد له من وجودٍ في العلاقة الزوجية؛ لأنه يُضْفي على هذه العلاقة نوعًا من التكامل، مما يعطيها

تنوّعًا وحيوية وإثارةً، ولكن لا يصح أن يكون هذا الاختلاف عدائيًا أو تنافسيًا؛ لأنه يُبعد أحد الزوجين عن الآخر، ويغذي الكره والنفور وعدم التحمل مما يؤدي إلى الطلاق.

الحساسية واحترام الآخر:

هناك أشخاص تنقصهم الحساسية لرغبات الآخر ومشاعره، أو تنقصه الخبرة في التعامل مع الآخرين؛ وذلك بسبب تكوين شخصيته أو لأسباب تربوية، وظروف نشأة، وحرمانات متنوعة، أو لأسبابٍ تتعلق بالجهل وعدم الخبرة، وهؤلاء الأشخاص يصعب العيش معهم ومشاركتهم الحياة الزوجية مما يجعلهم يتعرضون للطلاق.

وهنا لابد من التأكيد على أن الإنسان يتغير، وأن ملامح شخصيته وبعض صفاته يمكن لها أن تتعدل إذا وَجدت الظروف الملائمة، وإذا أُعطيت الوقت اللازم والتوجيه المفيد، ويمكن للإنسان أن يتعلم كيف يُنصت للطرف الآخر، وأن يتفاعل معه ويتجاوب معه بطريقة إيجابية ومريحة.

وهكـذا يمكـن قبـل التفكـير في الطـلاق، أن يحـاول كـلٌّ مـن الزوجين تفهُّمَ الطرف الآخر، والبحث عن حاجاته وأساليبه وأن يسعيا لمساعدته على التغير.

فيا عزيزي الزوجُ، ويا عزيزتي الزوجة لن تجدي السعادة الزوجية بسهولة دون جهد واجتهاد؛ لأنه حلم مستحيل وأسطوري، فأجد من هذا الحلم الأسطوري حقيقة واقعية، ولن يحدث ذلك إلا بالنضج الفكري، والصبر، والأخذ والعطاء.

الزواج المُبَكِّر:

الزواج المُبَكِّر يُعتبر أحدَ أهم المشكلات التي قد تؤدي أيضًا إلى الطلاق؛ وذلك لأن من طبيعة الحياة الزوجية أنه لابد من الخلاف والمشكلات، ولعل هذا من طبيعة الحياة أصلا، ولاحتواء تلك المشكلات وعدم السماح لها أن تكبر وتتضخم فلابد أن يكون هناك نضجٌ فكريٌّ، وعقليٌّ، وخبرةٌ، ومعرفةٌ، ومرونةٌ، والبعدُ عن الخيال،

وعدمُ النضج فيما يتعلق بالطرف الآخر وعدم النضج بأمور الحياة نفسها ، فلابد من حدوث الزواج في وقته المناسب.

التدخّل الخارجيّ (الطّامة الكُبْرى):

والمقصود هنا بالطامة الكبرى أو التدخل الخارجي: هو تدخل أي من الأصدقاء والأهل (الأب والأم لكلا الطرفين، والأخوات)، فهذا التدخل له مفعول السحر في الوصول بالعلاقة الزوجية إلى نهاية تعيسة وهي (الطلاق)؛ وذلك لأنه عند خروج المشكلة إلى أحد هؤلاء تتحول المشكلة من أيدي الزوج والزوجة إلى أيدٍ أخرى، ويكون القرار في العودة للحياة الزوجية مرهونًا بأشخاص آخرين دون الزوج والزوجة، فيجد الزوج نفسه أمام

محاكمة تأديبية من أب الزوجة أو أم الزوجة أو أخواتها قد لا يتحملها، وقد يكون هناك اختلافات بينهم في المفاهيم والمعايير تتسبب في مشكلات أكبر، فالمشكلات الزوجية لا يستطيع حلها إلا طرفا النزاع (الزوجُ والزوجة)، وإذا تدخلت أطراف أخرى أصبحت

المشكلة مشاعةً لكل الآراء، فبعد أن كان الزوج يستطيع حلّها مع زوجته أصبح يريد حلها الأول مع أطراف أخرى ليس لهم علاقة بالمشكلة، على الرغم من أن حلها قد يكون يسيّرا عليه هو وزوجته منفردَين.

فنجد أن كل طرف من العائلتين يتشيع للطرف الذي يخصه، وقد تتفاقم الأزمة لتصل إلى حد العِراك بين الأهل هُنا وهناك، وتنسى في خضم هذه المشكلات.. المشكلةَ الأساسية التي بين الزوج وزوجته، ويلعب كل فرد في العائلتين دورَه الوحيد الذي وضعه لنفسه، ويخرجه وينفِّذه برؤيته الشخصية دون النظر إلى طرفَي النزاع (الزوج والزوجة)، ويصبح كل من الزوج والزوجة - وقد رجع كل منهما إلى صوابه، ولكن بعد فوات الأوان- لابد لهما أن يُصلحا ما أفسده تدخُّلُ الأهل من الطرفين. فلابد أن ينتبه كلٌّ من الزوجين إلى تحديد الفواصل والحدود بين علاقة كل منهما وامتداداتها الأهلية.

وللتأكيد على أن يلعب الأهل دورَ الرعاية والدعم والتشجيع لأزواج أبنائهم وبناتهم من خلال تقديم العون والمساعدة والمشورة

دون التدخل في الشئون الحياتية للأزواج، وأن يترك الأهلُ الأزواجَ يتعلمون كيف يتغلبون على مشكلاتهم بأنفسهم دون التدخل الخارجي...

وذلك أن اختلاط الأدوار والمسئوليات يلعب دورًا مهمًا في الطلاق مم يتطلب الحوار المستمر، وتحديد الأدوار والمسئوليات بشكل واقعي؛ فلابد للأزواج من عدم القياس على مشكلات الأهل ولابد للأهل من عدم القياس على مشكلاتهم؛ وذلك لأن هناك اختلافًا كُليًّا وجزئيًّا، فهناك اختلاف في الأشخاص والأزمات ومقاييس الأشخاص - والأزمنة الحديثة تختلف عن القديمة - واختلاف الظروف والأحداث، ولابد من أن تكون المقاييس مواكبةً لتناسب الظروف المستجَدَّة.

التركيبة الخاصة:

هناك سببٌ آخر، وهو التركيبة الخاصّة لأحد الزوجين، كأنْ يكون للزوج أبناء من زوجة أخرى أو تكون الزوجة مطلَّقةً سابقًا، وهذه الظروف الخاصّة تجعل الزواجَ أكثر صعوبة بسبب الحساسية

المرتبطة بذلك، ويتطلب لمثل هذة العلاقات تفهّمًا أكثر، وصبرًا وقوة للاستمرار في الزواج وتعديل المشكلات وحلّها.

العادات السيئة:

ولعل أبرز العادات السيئة التي تؤثر على العلاقة الزوجية، وتصل بها إلى حد الطلاق، تكرار الطلاق في أسرة كل من الزوج والزوجة، حيث يكرر الأبناء ما حدث لأبويهم، ولكن الطلاق ليس مَرَضًا وراثيًا، ولكن الجروح والمعاناة الناتجة عن طلاق الأبوين - إضافةً لبعض الصفات المكتسَبة، واتجاهات الشخصية المتعددة الأسباب- كل ذلك يلعب دورًا في الوصول للطلاق.

ومن العادات السيّئة أيضًا، والتي تُخرِّب الحياة الزوجية، هي عادات التلفظ بالطلاق، وهي عادة لابد من محاربتها؛ لأنها قد تصل بزواج سعيد وآمن - دون أن تدري - إلى نهايته، حيث يتعود الزوج حلف يمين الطلاق "عمّال على بطّال"، فبدون ما يدري يجد نفسه قد أنهى علاقته الزوجية، وهو في غفلة من أمره، وغفلة منه للطرف

الآخر، وهي التي لا ذنبَ لها - لا من قريب ولا من بعيد - في أن حياتها الزوجية المطمئنة السعيدة تجد نفسها مطلّقة لمجرد أنّ زوجها لا يعرف مسئولية هذه اليمين التي يملكها، فتقع هي ضحيةَ هذا الزوج الأهوج الذي طلّقها دون قصد .

الحياة الزوجية والجنس (طبيبك الجنسي):

لعل من وجهة نظري أني أعتبر أن عدم التوافق الجنسي: هو أحد وأهم الأسباب المؤدية للطلاق، وهذا السبب لا يَقِلّ أهميةً عن الخيانة الزوجية، بل تزداد أهميته بازدياد أهمية الحياة الزوجية، ولكن هنا لن أذهب إلى تفاصيل الحياة الجنسية، وأتحدث كما تحدث عنها "من يخلط الحابل بالنابل" دون فهم أو وعْي، ولكن أريد أن نبحث في هذا الموضوع بطريقة موضوعية وعلمية، وأن نعلم خطورة هذا السبب الغير مُعلن في كثير من حالات الطلاق، وأود أن أشير إلى أن كل من تحدث في هذا المجال تحدث عنه دون أن يجد له حلًّا أو يطرح له حلًا عمليًا وعلميًا ، فدائمًا وأبدًا نترك الأزواج يتعرفون على هذه الحياة إما

بطرق غير سليمة أو من خلال سؤال أهل الخبرة - وهم "ولا أهل الخبرة ولا حاجة" - ويحتاجون إلى الخبرة التي يريدها السائل.

ومن الأمور العجيبة أن هناك عدمَ دراية بكيفية نجاح هذه العلاقة، فأنا هنا أجد أن الحلّ ليس في إعلانات الجرائد الموجودة بها حلولٌ للضعف الجنسي؛ لأنك - أخي المعلِنُ - قبل أن تعطي الدواء لابد وأن يكون هناك توعية بما هو الداء الذي يحتاج إلى دوائك، ولكن من كثرة هذه الإعلانات، كدت أتوهم أن الرجال قد أُصيبوا جميعًا بالضعف الجنسي "ما هو محدش فاهم حاجة" فالحل - من وجهه نظري - هو طبيبك الجنسي .

فلابد لكل زوج وزوجة من طبيب جنسي يبدأ معه قبل الزواج وفي مرحلة الشباب بمرحلة التوعية والفهم والدراسة لهذه الحياة، و بعد الزواج للوصول بهم إلى حياة جنسية صحيحة ومتكافئة، ودون جهلٍ بها، والوصول بكل من الطرفين إلى سعادة الطرف الآخر

بطريقة مَرْضية وصحيحة، ولا نترك أنفسنا كفئران تجارب لأدوية الضعف أو الخبرات الغير صحيحة.

تعدد الزوجات:

لعله سببٌ تتعرض له كل زوجة بعد مرور عدة سنوات على زواجها، وهو أن يعلن الزوج عن رغبته في الزوجة الثانية أو الزواج مرة أخرى، ويُقابَل هذا الإعلان للوهْلة الأولى، وبمجرد سماعِه حتى لو كان على سبيل الدعاية بكلمة واحدة وهي (طلقني) أو (طلقني الأول وبعدين اتجوز زي ما أنت عاوز)، وهنا لابد للزوجة من استخدام عقلها حتى لا تخسر حياتها المستقرة.

فتتعامل مع مثل هذا الكلام بميزان العقل، وليس العاطفة؛ حتى تعيد زوجها عن ما يصول ويجول في نفسه، وحتى لا تجعل من موقفها ذريعةً لعناد زوجها في تنفيذ كلامه والزواج مرةً ثانية.

ورأيي الشخصي: إذا كان الزوج قد أخذ قرارًا بالزوجة الثانية دون أن يراعي رأيك؛ فلكِ أن تتعقلي أكثر و تضعي شروطًا لهذا

الزواج والحياةِ الخاصّة بك بعد حدوثه، وتُفكري كيف تَسعَدين بحياتك الزوجية كما تشائين دون النظر لوجود زوجة أخرى بحياة زوجك، وذلك حتى تكوني - دائمًا وأبدًا -الزوجةَ الأولى؛ لأن هذا أفضل لك من أن تكوني مطلقةً، فأنْ تكوني الزوجةَ الأولى خيرٌ من أنْ تكوني مطلقة، أو أن تتزوجي بعد طلاقك منه بشخص آخر، وتُصبحي بعد أن كنتِ الزوجة الأولى تجدين نفسك زوجةً ثانية لزوج آخر له أولاد، و لا سيّما لو أنك حاضنة لأولاد، ففي مثل هذه الحال لابد وأن تكوني عقلًا يمشي على الأرض، وليست عاطفةٌ عاصفة تعصف بحياتك وتذهب بها إلى ما شاءت هي دون النظر إلى ما تريدينه أنت بحياتك؛ فالصبر والعقل: هما مفتاحان التغلب على مثل هذه المشكلة.

مقتطفات:

هناك أسباب أخرى متعددة للطلاق نسرد لكم بعضها؛ لعل هذا السرد ينبهنا إليها، وأن نفتش من داخلنا عنها ونحاربها إذا وجدناها،

وأهمّ هذه الأسباب: الأنانية، والهروب من المسؤولية، وضعف القدرة على التعامل مع واقعية الحياة ومع الجنس الآخر، ولا تغفل أيضًا السحرَ والشياطينَ والعينَ والحسدَ، وغير ذلك من المنفِّرات، وعدم الصبر، والتفكك الأسري.



الزلزال وتوابعه

عليك السعي طلبا للزواج بشتى الطرق، فإن حصلت على زوجة جيدة فستصبح سعيدا، وإن حصلت على زوجة رديئة فستصبح فيلسوفا.

سقراط

المقصود ب(الزلزال) هنا: هو التصدعات والشروخ التي تحدث بسبب الطلاق، وهناك أيضًا توابعُ لهذا الزلزال تخص كل طرف من طرفي العلاقة الزوجية، ونتطرق هنا إلى التوابع الزلزالية على كل طرف، وعلى المجتمع المحيط بالطرفين من أهل وأولاد، وعلى المجتمع عمومًا.

الحقيقة التي لا يعرفها الكثير: هي أن نِصْف حالات الزواج على مستوى العالم تنتهي بالطلاق، وسواءً حدث الطلاق في منزلك أو لأحد أصدقائك؛ فإن الإنسان يتأثر بذلك بطريقة أو بأخرى، لذلك فمن الواجب أن نتساءل: ما هو تأثير الطلاق علينا كأشخاص.. وكعائلة.. أو حتى كمجتمع؟

الطلاق والمرأة:

للأسف، إن المجتمع يحترم – بل ويساعد – الأرامل، أما المطلقة: فهي مدانة في كل الأحوال، والكل ينظر إليها على أنها ستخطف الأزواج من زوجاتهم.

إن المطلقة تعود حاملةً جراحها وآلامها ودموعها في حقيبتها، وكونُها الجنسَ الأضعف في مجتمعنا التقليدي، فإن معاناتها النفسية أقوى، فالمطلقة تمثل عبئًا اجتماعيًا على الأسرة وعلى المجتمع، وغالبًا ما تتنصّل الأسرة من مسئولية أطفالها وتربيتهم، مما يُرْغِم الأم في كثير من الأحيان على التخلي عن حقها في رعايتهم إذا لم تكن عاملة، وتكون المراقبة والحراسة من الأهل أشدّ وأكثرَ إيلامًا.

من وجهه نظر المطلقات من النساء فإن مشاعر الغضب تجتاحهن في البداية، وقد لا يكون الغضب بسبب الطلاق نفسه، بل أحيانًا بسبب إدراك المرأة مدى سوء اختيارها لشريك حياتها، والذي تبين أنه غيرُ مناسب على الإطلاق، كذلك تشعر المرأة بأن جميع المحيطين بها يعتبرونها ضعيفة، وتمرُّ بأزمةٍ نفسية؛ حيث تحيط بها مشاعر الشفقة أينما ذهبت، مما يُولِّد لديها مشاعر بالدُّونية، وبأنها

أصبحت مخلوقًا ضعيفًا مَهْمَا بلغت درجة استقلاليّتها، وقوة شخصيتها.

فمن وجهة نظري أجد أن زمام الأمور لإحياء العائلة وتلاشيها يقع على عاتق الزوجة بالمَرتبة الأولى وهي المُلامة في كلا الحالتين .... زوجة ومشاكل: هي فاشلة ... طلاق وتفكك: هي فاشلة... وبالنتيجة، فأنتِ محِور القضية بأكملها، وأنتِ من يقود عجلةَ دَيمومة الحياة الزوجية . غَضُّ النظر عن أمور لايعني: غباء بل يعني: عقلانية.. غيّري هواجسَك، وارحمي عقلك من تفكير الوسواس، وكَرّسيه لدعم أسرتك، واجعلي هدفك في الحياة الحفاظ على عائلتك .. أب.. أم .. وأولاد؛ فمن هنا الطلاق: هو أبغض الحلال إلى الله ﷻ وأول خُطوة في طريق تفكُّك الأسرة وبروز المشاكل الاجتماعية، ولكن هناك حالات يتسع فيها الخلاف بين الزوجين ويشتدّ الخصام بحيث تغدو الحياة الزوجيّة مستحيلةَ الاستمرار ويتعذر الإصلاح،

يصبح الطلاق ضرورة، وتبقى المشكلة فيمن يستخدم الطلاق كأول الحلول للتعامل مع المشكلات الزوجية.

الطلاق والرجل:

لابد لنا أن نُنوِّه إلى أن جملة الموروثات الثقافية الخاطئة تُحمِّل المرأة السببَ الأوَّل في فشل العلاقة الزوجية، وتُتيح للرجل الزواج مرةً أُخْرى وثالثة ورابعة؛ بحُجّة أنه الأسرع على التأقلم مع الحياة من جديد، بينما تفشل المرأة في ذلك؛ لأنها الأضعف.

لكن في حقيقة الأمر أن هذه الموروثات ثبت أنها غيرُ صحيحة، وأن الرجال هم المُتضرِّرون من الطلاق في المقام الأول، وهذا الضرر يظهر لنا في عِدَّة نِقاط، ولعل أهمها:

- أنّ الرجل يتعرض خلال الفترة الأولى من الطلاق لعدّةِ تساؤلات حول أسباب الطلاق، ويرى في نظرة السائل إخفاقه وفشله في حياته الزوجية.

- وأن الرجل المُطلَّق يتعرض إلى عوامل نفسية أخرى غير إحساسه بالفشل في حياته الزوجية، وهي فشله لدوره كأب، وفقدان هذا الدور الحيوي بالنسبة له؛ لأن الأم في هذه الحالة تلعب دوره في حالة حضانتها لأولادهما.
- الرجال - دائمًا وأبدًا - يُحمِّلون أنفسهم مسؤولية الطلاق، ولأن الرجل أقلُ من المرأة في تحمل معاناة الطلاق؛ فالرجال يميلون إلى كبت أحزانهم، وعدم البَوحِ بها للتعبير، على عكس النساء مما يعرضهم إلى أمراضٍ جسديةٍ ومشكلاتٍ نفسيةٍ عديدةٍ بعد الطلاق.
- يشعر الرجال دائمًا بالخَيبةِ والمرارةِ لِفقدان دوره كزوج وأب... ويشعر دائمًا بمسؤولية تُجاه أبنائه، ومرارةِ رؤيته لأبنائه على فترات متباعدة، فهناك سؤال يطرح نفسه هو: لماذا يقع الطلاق؟

في الغالب يقع الطلاق إما بسبب المرأة، أو بسبب الرجل، أو بسبب البيئة والأشخاص المحيطين بالزوج والزوجة ....

مشكلات الزلزال على المجتمع:

إن الطلاق هو أبغض الحلال إلى الله- عزّ وجلّ - وأول خطوة في طريق تفكك الأسرة وبروز المشاكل الإجتماعية، ولكن هناك حالات يتسع فيها الخلاف بين الزوجين، ويشتدّ الخصام بحيث تغدو الحياة الزوجية مستحيلةَ الاستمرار ويتعذر الإصلاح، يصبح الطلاق ضرورة ... وتبقى المشكلة فيمن يستخدم الطلاق كأول الحلول للتعامل مع المشكلات الزوجية.

والآثار الخطيرة الناجمة عن انهيار العلاقات الزوجية في عدد من المخاطر، لعل أبرزها خروج جيل حاقد على المجتمع؛ بسبب فقدان الرعاية الواجبة له، وتزايُد أعداد المشرَّدين، وانتشار جرائم السرقة والاحتيال والنصب والرذيلة، وزعزعة الأمن والاستقرار في المجتمع، فضلًا عن تفككه .

ومن الآثار المدمرة للتفكك الأُسريّ على المجتمع انتشار ظاهرة عدم الشعور بالمسؤولية، فضلًا عما يصيب القيم الأخلاقية والأعراف الاجتماعية السائدة فيه من مظاهر الترد والانحطاط؛ نتيجةَ عدم احترام تلك القيم والأعراف، والتقيدِ بها كضوابط اجتماعية تنظّم حياة المجتمع وتضبط سلوك أفراده وجماعاته.

وحتى يكون هناك حلٌّ موضوعيٌّ، وجادٌّ، وواقعيٌّ لهذه الظاهرة، يمكن الحد من ظاهرة الطلاق من خلال ما يلي :

١ - **حسن الاختيار**: عن طريق المحاضرات للمقبلين على الزواج عن كيفية اختيار شريك الحياة، حيث أثبتت الدراسات أن معظم حالات الطلاق بسبب سوء الاختيار، والتسرع في اتخاذ قرار الزواج، خاصة لدى الفتاة العربية المسلمة التي تخاف من شبح (العُنوسة) الذي يطاردها.

٢ - التوعية والثقافة الأُسريّة لدى الشباب المقبل على الزواج، مما يدل على أن التوعية والثقافة الأُسريّة لدى المقبلين على الزواج مازالت مفقودةً وسطحيةً لاتؤهلهم لمواجهة أعبائه وإجراءاته؛ لذا لا بد من التركيز على هذه الفئة من أجل وقايتها وحمايتها وتوعيتها وإعطائها المهارات الأساسية في تجنب الإشكاليات التي تعوق مسيرة زواجهم.

٣- إعادة التوافق النفسي للمطلقة، والعمل على دمج المطلقة في المجتمع بتشجيعها على إكمال دراستها وممارسة هواياتها، والانضمام إلى العمل الاجتماعي والجمعيات الخيرية .

أولاً : الأسباب التي تتعلق بالمرأة

١ - لاتتردد بعضُ النساء في طلب الطلاق مع كل مشكلة، حتى وإن كانت في قرارة نفسها لاتريده، لكنها تُهَدِّد فقط.

٢ - خروجها إلى بيت أهلها بسبب غضبها من الزوج، وبقاؤها في منزل الأهل لفترة طويلة، ومع تَكرار هذه الحالة يشعر الزوج أنه يستطيع الاستغناء عنها، ويصبح الطلاق أسهلَ بالنسبة له.

٣- أن تكون الآمرةَ الناهية في البيت.

٤- والعكس صحيح أن لايكون لها وجود في البيت بشخصيتها وكيانها.

٥- إدمان الخروج من البيت بشكلٍ دائم.

٦- العناد .. وعندما يجتمع عناد المرأة مع تهور الرجل - غالبًا - يقع الطلاق.

٧- الطلبات التي لا تنتهي.

٨- الانتقاد الدائم للزوج... حتى يفقد الثقة بنفسه.

ثانياً : الأسباب المتعلقة بالرجل:

١ – ضعف الوازع الديني، واستخدام حقه في الطلاق بشكلٍ خاطئ.

٢ – عدم تقدير العلاقة الزوجية.

٣ – استخدام العنف (إهانة أمام الأبناء أو أمام الآخرين، شتم، ضرب ... إلخ).

٤ – السهر المستمر خارجَ المنزل.

٥ – الـزواج مـن امـرأة أخـرى نكايـةً في الزوجـة الأولى ولـيس عـن حاجة.

٦ – العين "الزائغة".

٧ – البخل... حتى ولو كان مقتدرًا.

٨ – التلاعب بكلمة الطلاق في البيت ومع الأصـدقاء، حتـى تـصبح كلمةً دارِجةً على لسانه.

٩ – مُرَتَّبات الزوجات العاملات.

١٠ – حرمان الزوجة من الاتصال بأهلها.

ثالثاً: الأسباب المرتبطة بالأشخاص المحيطين بالزوج والزوجة:

- **أهل الزوجة**: ليس دائمًا تكون الأم حكيمة، أو الأب ناصحًا أمينًا، فإذا اخطأ كل منهما التوجيهَ قد يؤدي ذلك إلى انهيار علاقة ابنتهم بزوجها.
- **أهل الزوج**: في حال تحاملهم على الزوجة، وتحريض الزوج عليها إلى أن يتأثر بذلك.

- الحديث عن المشاكل الخاصة أمام الآخرين؛ فيتبرع كل غريب بعَرْض نصائحه، وقد لا تكون مناسبةً، وتؤدي إلى الخراب مقارنة حياتنا بالآخرين.

المرأة بعد الطلاق:

المرأة بعد الطلاق تعاني - بغض النظر عن الأسباب التي أدت إلى الطلاق - من الإحساس بخيبة الأمل والإحباط والفشل والظلم. وقد تصل للإحساس بالضياع والتشاؤم والخوف من المستقبل؛ وبالتالي هي لا تحتاج إلى من يزيد الضغوط عليها بتذكيرها بما حدث أو بما كان؛ فالضغوط النفسية لا تُفارقها مَهْما حاولت إخفاء حالتها النفسية المضطربة، وبالتالى فهي في أمسِّ الحاجة إلى إعادة الاتزان النفسي، ولن يتأتَّى ذلك إلا بالاستغراق في عملٍ جادٍّ يُثمر في نهايته نجاحًا واضحًا.

والمرأة بعد الطلاق إما أن تكون ما زالت شابّةً ولها حاجاتها النفسية والجنسية، فتصدمها الحقيقة الأولى:

أن غالب الشباب في مجتمعنا العربي لا يفضّلون الزواج من امرأة فشلت في تجربتها الأولى - بغض النظر عن أسباب الفشل.

وإن كانت متقدمة في السن فإن لقب (مطلقة) قد يجعل من زواج المطلقة مرةً أخرى شيئًا صعبًا، وخصوصًا إذا كان عمر المطلقة كبيرًا أو لديها أبناء في حضانتها.

والحقيقة الثانية: هي مشكلة الأولاد:

فمن النساء من ترضى أن تتخلى عن أولادها وتخدم أولادًا غير أولادها إنْ هي تزوجت رجلاً أرملَ أو مطلّقًا، ولن يتمكن من سدِّ حاجات أطفاله وأطفالها معًا، بالإضافة إلى غَيرته من هؤلاء الأطفال كلما رآهم.

وبعض المطلقات قد تحتفظ بأبنائها، وترفض الزواج فتكون المسؤولية المُلْقاة على عاتقها ثقيلةً بالإضافة إلى كثرة الضغوط النفسيّة والقيود التي

تحيط بها؛ إذ على الرغم من كل هذه التضحيات، إلّا أنَّ المجتمع لا زال ينظر إليهن بنظرةٍ دُونية؛ لأنها أولًا: امرأة، وثانيًا: مُطلّقة. فمتى سندرك أن الطلاق بحالته الصحيحة ليس وصمةَ عارٍ على جَبين المرأة، بل قد يكون نهايةً سعيدةً لحياةٍ تعيسةٍ مُرهِقةٍ؟

والحقيقة الثالثة:

أنّ أهل المطلّقة نفسِها ومُحيطَها لا يقبلون لها حياة العزوبة؛ خشية كلام الناس - خاصة - إذا كانت شابة وجميلة، وفي كثير من الأحيان يسارعون في تزويجها قبل أن تلتئم جراحاتها النفسية.

إعادة التوافق النفسي:

أي إنسان منّا مُعرَّض للفشل في أي مشروع قد يقوم به في حياته، وهذا لا يعني أن يصبح الفشل ملازمًا له طَوالَ حياته، ولا بد أن يعطي نفسه فرصة أخرى للمحاولة، بل قد يعطي فشل الإنسان في تجربة سابقة دَفعةً كبيرةً لنجاحه في حياته مستقبَلًا. وعلى المرأة - خاصةً - بعد الطلاق مراعاة التوافق النفسي مع نفسها أولًا، ثم مع الآخرين؛

ليتحقـق لهـا الرضـا الـذاتي والقَبـول الاجتماعـي، وتـنخفض حـدة التوترات، والقلق، وتحتاج المرأة في الفترة التالية لأزْمة الطلاق إلى فترةٍ تُعيد فيهـا ثِقتَهـا بنفسِها، وإعـادةَ حساباتها والـتخلصَ مـن أخطائهـا، وتعديل وجهة نظرها نحو الحياة بصفة عامَّةٍ، والرجال بصفة خاصة، وشَغْل الفراغ الذي خلَّفه تَرْكُ الزوج لها خاصـة إذا كانـت لا تعمـل.


الصداقة هي الحل

أذكى الأزواج وألطفهم معشرا، هو الذي ينادي زوجته مهما بلغ بها العمر: يا صغيرتي.

كـابـو

يعني إيه: الصداقة هي الحل؟! ، يعني: ابدأ حياتك مع من تحب أو مع من تحبين، بالاتفاق على أن تكونا صديقين؛ وذلك لأن أسمى علاقة كَوْنيَّة يمكن أن تجدها بين الطرفين هي علاقة الصداقة الزوجية، بأن تصبح أنت صديقًا لزوجتك وتصبح زوجتك صديقةً لك.

فعندما تحدث هذه الصداقة تأكّد من أن علاقتكما الزوجية أصبحت علاقةً (أبدية)، فكل ما ينطبق على علاقة الصداقة يُضاف تلقائيًّا إليها العلاقة الزوجيّة، فالصداقة: علاقة لا تتصدع في وجود المشكلات، وتتخطى - أحيانًا - كل الظروف التي تواجهها والمشكلات والعواصف التي تتصدى لها.

سِمة الصداقة بين الزوجين :

هذه الهمسة أهمسها إلى كل زوج وزوجة في بداية حياتهما الزوجية، وهي ضرورة جعْل الصداقة السِّمةَ السائدة في علاقتهما الزوجية؛ لأنها تُضْفي عليهما المتعة والحيوية على مَرِّ السنين. فعندما يعامل كلٌّ منهما الآخر معاملةَ الصديق الحميم، ستسير الأمور

الحياتية بينهما طبيعية من تلقاء نفسها؛ لأن الصداقة تُحتِّم على كل صديق أن يدعم صديقه، وأن يحتمله ويعطف عليه ويلتمس له العذرَ.

والصداقةُ تُسهِّل عمليةَ التواصل، وتمهِّد الطريق للضحك والمرح، كما أنها تَعني - أيضًا -الالتزام والجدّية، فالصديق يجد صديقه وقت الرخاء ولا يفتقده وقت الشدائد.. فعليكما - سيدتي الزوجةُ وسيدي الزوجُ - أنْ تقتنعا أنَّ الصداقة هي أفضل طريقة للحفاظ على علاقتكما؛ ليكون كل شيء بعد ذلك سهلًا، وأنْ تُذكِّرا نفسَيْكُما أنَّ الهدف: هو أن تتعاملا معًا بعطفٍ وتقديرٍ واحترامٍ، وتجنّبا نموذج بعض الأزواج الذين لا يُقدِّرون شريكهم، بل يتعاملون بعضُهم مع بعض، وكأنَّ كلًا منهما يملك الآخر مِلكيةً خاصّةً، ويودّ تطويعه كما يحلو له، ومن هُنا تحدث المشاكل دائمًا في العلاقة الزوجية، خاصةً إذا كانت في بدايتها. فالزوج يود فرْضَ سيطرته وآرائه وطباعه، والزوجة - أيضًا - تود فرض سيطرتها وطباعها وآرائها؛ فيحدث الصدام والفرقة ثم الطلاق، مع أن الحياة أبسط من ذلك.

لذلك أهمس في أذن كل زوجة وزوج في بداية حياتهما أن يساند كل شريك شريكه في الحياة، والعكس.. أن يسانده في أحلامه سواءً



كان يستطيع تحقيقها أو لا يستطيع، وأن يشارك كل منهما الآخر في كل جوانب حياتهما من دون أن يُشعِر أحدُهما الآخر بأنه يضحّي بشيء ما.

عزيزي الزوجُ وعزيزتي الزوجة. اسعَيَا معًا لزرع روح الصداقة بينكما؛ لأنها نعمةٌ وهدفٌ يستحق أن تسعَيَا إليه لتحقيقه، وأنا على ثِقة بأن الحياة سيكون لها طعمٌ آخر.

إن العلاقة بين الزوجين لها خصائصُ كثيرة، ولكن إذا أردنا اختيار خاصية واحدة تُضْفي على علاقتهما دوام المتعة والحيوية على مرّ السنين فلن تكون سوى أن يعامل كلٌ منهما الآخر معاملةَ الصديق الحميم.

فما أكثرَ أن نجد زوجين مخلصَين لبعضهما!، ومع هذا تراهما وقد احتدم النقاشُ بينهما، ولن يدوما على وفاقٍ طويلًا، وكثيرًا ما نجد أزواجًا رائعين ومتفانين، ويشتركان في نفس الهوايات والاهتمامات، ومع هذا يسيطر التوتر على علاقتهما.

أمّا عندما يكون الزوجان أصدقاءَ في المقام الأول فإن الأمور تسير طبيعية من تلقاء نفسها؛ فالصداقة: تحتم على كل صديق أن يدعم صديقه وأن يحتمله ويعطف عليه، ويلتمس له العذر، كما أن الصداقة:

تسهل عملية التواصل، والصداقة: تمهِّد الطريق للضحك والمرح، كما أنّها - أيضًا - تعني: التزام الجدية إذا تطلّب الأمر ذلك، والصديق على اتصالٍ دائمٍ بصديقه يجده وقت الرخاء، ولا يفتقده وقتَ الشدائد.

كوني صديقةً لزوجك..

لماذا لا تكونين صديقة لزوجك؟!

لماذا لا تكونين له واحدةً من هذه الأنواع من الصداقة؟!

- **الصديقةَ المنعِشة:** التي يُأخذ من نشاطها وحماسها، ويُتعلَّم منها كل ما هو حديث وجديد.
- **الصديقةَ المماثلة:** لها نفس اهتمامات زوجها، قادرة على فهم وجهة نظره وأفكاره عندما يحتاج إلى من يشكو إليه همومه.
- **الصديقة الحكيمة:** التي لديها خبرة في أمور كثيرة، ووجودُكِ في حياته يُشعره بالأمان، تَمُدّين له يدَ العون والمشورة والنصيحة.
- **الصديقة المرحة:** تُنسيه مشاكلَه وقلقه عندما يتحدث إليكِ؛ فتكونين قادرة على تخفيف الحزن عنه وإضحاكه وتوسعة صدره.

- **الصديقة الذاكرةَ:** فتُذكّريه بمواعيده ولقاءاته الهامة، والمناسبات العائلية، وغير ذلك من يوميات الحياة.

وأفضل طريقة للإبقاء على علاقة الصداقة بين الزوجين: هي أن تعرف فائدة الصداقة في هذه العلاقة، فالصداقة: هي أفضل طريقة للحفاظ على العلاقة الزوجية.

وعليكَ أن تُذكِّرَ نفسك بأن هدفك: هو أن تعامل زوجتك بعطفٍ وتقديرٍ واحترامٍ تمامًا كما تعامل أقربَ أصدقائك، وعندما لا تعرف ماذا تفعل اسأل نفسك: 'إذا كان هذا الشخص صديقيَ، فكيف سيكون سلوكي معه وردُّ فعلي تُجاهه؟' إنه من الأهمية بمكان أن تتذكر كيف يتعامل الأصدقاء مع بعضهم، ثم تحاول تطبيق هذا في علاقتك مع شريكة الحياة.

فالمرأة: هي العنصر الفعّال في البحث عن العوامل التجميلية لإنجاح علاقتها بزوجها، من خلال تعزيز روحية الصداقة بما تشتمل عليه من معانٍ وأخلاقيات تؤدي إلى تمتين العلاقة الزوجية، وذلك من خلال بعض السلوكيات، والتي منها:

- **لا تُقبّح صورتها.**

على الزوجة أن تُبْدي كل ما في نفسها من محاسن، ولا تُقبّح صورتها أمام زوجها بأي تصرّف خاطئ.

- **إلغاء الرتابة من حياتها.**

أن تُضْفي التجديد في علاقتها بزوجها، فقد أثبتت الدراسات أن أذكى النساء: هنّ اللواتي يقدرن على إلغاء الرتابة في حياتهن، حيث إن أكثر المشاكل الزوجيّة تأتي من الملل والمشاعر الباردة المستهلَكة.

- **تذكُّر الماضي..**

يَعتبر الكثيرون أن أجمل الأوقات التي تجمع بين الاثنين هي: تذكُّر الماضي الذي جمعهما بما يحويه من الذكريات والإطراء والشوق والخجل والورود.

ليس مهمًّا أن تسرد كل الذكريات بجَلسة واحدة، فيمكن للزوجة أن تربطها بحوادث آنيَّة: كشرائها باقة من ورد تَبادَلا مثلها قديمًا، أو قصيدة صاغتها، وقد أثارت إعجابه فتُعيد قراءتها له تتضمن مفرداتٍ من الغزل والمحبة، أو زيارة بعض الأماكن التي توحي بذكرى سعيدة تؤثر في النفس - إنْ كانا يحملان المشاعر ذاتَها.

- **مشاركته طموحَه..**

إن أفضل صديقة لزوجها: هي التي تشاركه طموحه، وتسأله عن أفكاره ومشاريعه، وتخطط مستقبلها معه، وتشجعه على المحاولة وتساعده - إن قدرت، وأخطر سمة: أن تَمُنّ المرأة زوجها بأن الفضل لها في نجاحه.

- **أن تكون مستودَع أسراره..**

أكثر ما يعزّز الثقة بين الزوجين أن يشعر الواحدُ منهما أن الآخر مستودعُ أسراره، وأنه محور حياته؛ فهي من جهتها تحفظ أسراره وخصوصياته التي عَرَّفها عليها، وبالمقابل يرتاح الرجل أنه منح زوجته الأمانَ والطمأنينة حين تشكو له كلَّ ما يعتريها في حياتها، فتسألَه رأيه وتُبْدي راحتها حين يخفف عنها ويهوّن مشكلاتها.

- **تعبِّر له عن حبها..**

كما يبادر الصديقان إلى إبداء المشاعر تُجاه بعضهما "أنا اخترتك؛ لأني وجدت فيك تجسيداً لأفكاري، ولا أتردد حين أُفْضي إليك همومي" على المرأة أن يكون لها الجرأةُ التامّة أن تصرّح لزوجها بهذا الكلام؛ لأنه أولى الأصدقاء أن تنقل إلى قلبه السعادةَ، والرِّضى إلى

نفسه فتُعدِّد خصاله بإعجاب، وتذكِّره دائمًا بأنه أفضل شخص صادفته، والرجل يزداد تعلّقه بزوجته المتواضعة، فالرجل - بحسب أعراف المجتمعات - يحب أن يرى مَظاهر الاهتمام من زوجته التي يحبها ابتداءًا من وصوله إلى البيت بكلمات "وصلْتَ بالسلامة" بكلّ رَحابة صدر، مرورًا بكلّ ظروف العمر التي تصاحبهما.

- **تبادُل الهدايا..**

الصديق حَرِيٌّ به أن يكون قَيِّمًا على تذكّر المناسبات الخاصة بصديقه، وكذلك الأمرُ بالنسبة للزوجين، فمن الضروري: أن يستغِلّا المناسبات لتقديم عَربون المحبّة لبعضهما، من غير التكلُّف في أشكالِ الهدايا، فيكفي أن يكون هناك مشاعرُ مفعَمة بالعاطفة؛ لتدفع الشخصين إلى الكلام الصادق، والاحتفال المتواضع.

- **تخطِّي الخصام..**

إن الشجارات، واختلاف وجهات النظر بين الأصدقاء واردةٌ جداً، ولكن هل تتشابه هذه الإشكالات بين الأزواج؟

إن الزوجة الواعية: هي التي تتخطَّى الخصام بينها وبين شريكها فلا تُعَظِّم الأمور بتحدي طباعه، وليس هناك مِن موقفٍ أجملُ بين

زوجين متخاصمين من مسامحة بعضهما؛ ممايُفسِح المجال بينهما للتقرّب والتعبير عن الأسف بكلّ معنى الحبّ.

في الختام، إن الحياة الزوجية ميدانٌ متنوّعٌ بمواصفاته وظروفه، ولفظ "الصداقة" قد يكون أقلَّ سمة يصف بها زوجان حياتَهما.

لكن البعض قد يَستغرب ذلك، فيشير إلى استحالة هذه الصداقة؛ لأنها تؤدي بكلٍّ من الزوجين إلى التمادي في التدخّل في خصوصيات الآخر.

الحياة حُلوة، بس إزاي بعد الطلاق؟!...

إزاي أخَلِّي الحياة حلوة بعد الطلاق ومرارته ومشاكله النفسية، والطلاق من سماته: أنه قد يكون من العوامل التي تدمر حياة الرجل والمرأة على السواء ؟!...

والشفاء من الآثار التي سببها هذا الطلاقُ للطرفين: أمرٌ صعبٌ، ولكن يمكن التغلب على كل هذه الأمور، وجعْلُ الحياة أجملَ، والوصول إلى تَكرار التجربة بوعي ودون مرارة . ولهذا، هناك عدة عوامل لابد لنا وأنْ نكنسبها؛ حتى نتخطَّى هذه المرحلة في حياتنا ونجعلها حياة حُلوة بدلًا من المرارة، وهي:

١ـ أنْ يعبر كل طرف عن حزنه الناتج عن الطلاق بحريّةٍ ودون تحفظ؛ حتى لا ينتاب المطلّقَ أو المطلّقة اكتئابٌ ناتجٌ عن كتمانهما للحزن، فلابد وأن يترك كلٌّ منهما العنان لمشاعر الحزن، التي يمر بها حتى تنتهي ويتخلص منها تدريجيًا ، ويعلم أن هذا الحزن لن يدوم إلى الأبد، بل سينتهي، والخطأ كل الخطأ في كتمان هذه المشاعر حتى لا تتحول إلى أمراض خطيرة، كما يحدث مثل أمراض القَوْلون العصبي، وأمراض القلب، والسكر، والاكتئاب.

٢ـ أن يشعر كل طرف بالحزن، ولكن بهدف عدم تكرار هذه المأساة مرةً ثانية ، فلابد أن تكون هذه هي الروحَ السائدة عند كل طرف، وأن يعمل كل طرف على وضع خُطة لتجديد حياته مرةً ثانية بوضع أهداف وأحلام يريد تحقيقها منفردًا أو مع شخص آخر.

٣ـ استغلال وقت الفراغ في الجلوس مع الأشخاص المخلِصين والناصحين من الأصدقاء والأقارب وأهل الخبرة والعلم؛ حتى يساعدوكم في المرور من هذه الفترة بسلام، ودون رواسبَ نفسية ويُحيل دون تقدم حياتكما الجديدة.

٤ـ يجب على كلٍّ منهما دراسة وفهم أسباب الطلاق، والاعتراف بالأخطاء، ومعالجة هذه الأخطاء، وتأسيس حياة أخرى جديدة وخالية من هذه الأخطاء والسلبيات .

٥ـ يجب على كلٍّ منهما البحث عن شريك حياته الجديد، مع الأخذ في الاعتبار خبرته في التجربة الأولى، من حيث الاختيارُ، ووصولًا بأسباب طلاقه؛ حتى لا تتكرر مأساة التجربة الأولى.

٦- يجب على كل طرف المسامحةُ والغفران للطرف الآخر على أخطائه، ويسامح نفسه على عدم قدرته على استيعاب المشكلات والضغائن والحقد، وأن يقنع نفسه أن هذا الطلاق لابد وأن يحدث لمحاولة إصلاح حياته القادمة، فلابد من النظر للحياة الأولى للعظة والخبرة.

٧- أن يتجنب كلُّ طرف التواجد مع الآخر في مكان واحد؛ لأن هذا سيذكِّر كل طرف بمعاناته من الطرف الآخر، ويَصعب من خلال ذلك نسيان ما حدث في التجربة الأولى.

٨- أن يذهب كل طرف إلى صديقه المقرَّب ويناقشه في حياته الجديدة وكيف ومتى يبدأها؛ حتى تستمر حياته.

الفهرس